

٣٠ يوماً لتفكير أفضل  
وحياة أفضل من خلال

# التفكير الانتقادي



دليل لتحسين جميع جوانب حياتك

ليندا إيلدر ★ ريتشارد بول



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore...  
ليست مجرد مكتبة



**ليندا إيلدر** هي عالمة نفس تعليمية ومدير تنفيذي بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، ورئيس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج"، ولها الكثير من الأعمال المنشورة وتُولي اهتماماً خاصاً بالعلاقة بين الإدراك والتأثير أو الفكر والانفعال. وقد وضعت نظرية أصلية عن مراحل تطور التفكير الانتقادي، وهي مقدمة رئيسية بالمؤتمر العالمي عن التفكير الانتقادي، وتُعد متحدثة ورائدة شهيرة في مجال التفكير الانتقادي.



**ريتشارد بول** هو مؤسس جمعية "ذا فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج" ومدير قسم التطوير المهني والبحث بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، وهو من المعروفين على مستوى العالم في مجال التفكير الانتقادي؛ حيث نُشر له في هذا الموضوع تسعة كتب وما يزيد على مائتي مقال، وتعد آراؤه عن التفكير الانتقادي موضع نقاش في صحف نيويورك تايمز وإيديوكيشونال ويك وذا كرونكل هاير إيديوكيشون وأميريكان تيتشر وريدر دايجست وإيديوكيشونال ليدر شيب ونيوزويك ويو إس نيوز وورلد ريبورت.



وقد تُرجمت أعمال كل من ليندا إيلدر وريتشارد بول إلى الإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية واليابانية والبولندية والصينية والتركية واليونانية والتايلاندية والكورية، هذا ويُعتبر الطلب المتزايد على ترجمة أعمالهما إلى عدد متزايد من اللغات خير شاهد على وجود إدراك عالمي لأهمية التفكير الانتقادي في حياة البشر، ويعتبر بمثابة وثيقة تشهد بإسهامات كل من بول وإيلدر في المجال الصاعد لدراسات التفكير الانتقادي .

يمكن للتفكير الانتقادي أن يغير طريقة تفكيرك ويحسن كل جزء من حياتك! الآن، وفي ٣٠ يومًا فقط، يمكنك البدء في تحقيق البراعة في تقنيات محددة سهلة التعلم سوف تساعدك على اكتشاف الأكاذيب واكتساب الرؤى الثاقبة واتخاذ قرارات أذكى في كل جانب من جوانب حياتك.

إن خبيري التفكير الانتقادي الشهيرين على مستوى العالم - ليندا إيلدر وريتشارد بول - يوضحان لك كيفية التغلب على عادات التفكير السيئة التي تحدث نتيجة المنظور الشخصي أو الانفعالات الخارجة عن نطاق السيطرة... وتوضيح ما تريده حقًا... وإدراك ما تجهله... وطرح أسئلة أذكى... ومقاومة التلاعب والخداع... والتقييم الانتقادي لما تسمعه من وكالات الإعلانات أو السياسة أو زملائك أو حتى أفراد عائلتك.

ففي كل يوم، سوف تركز على مفهوم محدد للتفكير الانتقادي. وسوف تتعلم إستراتيجيات عملية للإضفاء الأفكار القوية إلى نسيج حياتك وفي أنشطتك اليومية الروتينية. ويوميًا، سوف تلمس مدى تقدمك - بينما تتحرك بوعي باتجاه اكتساب تركيز أقوى ورؤى أعمق والمزيد من التعقل في أسلوب حياتك.

## تعلم كيفية التفكير بوضوح

تعلم كيف تفكر لنفسك (باستخدام التفكير المنضبط)

لا تكن ممن يحدث لهم غسيل دماغي من وسائل الإعلام الإخبارية

تغلب على الجهل والنفاق

لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا

انظر إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلن

اغرس الرحمة والمنطق والنزاهة والعدالة في تفكيرك

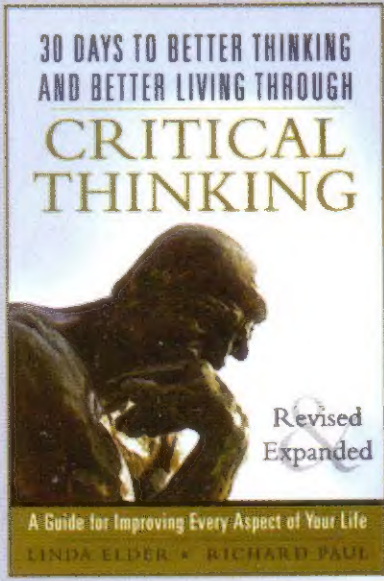
ميز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم

تحكم في انفعالاتك

تجاوز القلق والمواجهات العدائية ولا تكن لؤمًا

حافظ على تحسين طريقة تفكير - لبقية حياتك!





"في كتابهما هذا، ثم يقدم كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول أقل من نظام جي بي إس نفسي (نظام تحديد الموقع العالمي النفسي) للتوضيح العقلي. وإذا حلمت بأن تكون أكثر فاعلية وأكثر توازنًا وأكثر قناعة بالحياة فعليك اتباع هذا البرنامج الذي يعتمد على التدرج خطوة خطوة، إنه برنامج مذهل!"

– د. جو لوسيانى مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا

### *Self-Coaching: The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression*

"إن التفكير الانتقادي هو المهارة التي يتم تعلمها بمهارة في هذا الكتاب، إنه الحل لجميع آلامنا الانفعالية. فإن عقولنا هي التي تشكل حياتنا فعلًا. وغالبًا ما تكون هي السبب في تدمير حياتنا بسبب التفكير المنحرف والمشوه. والنتيجة: اختيارات سيئة واختلالات انفعالية. فإذا كنت ترغب في تغيير حياتك، فإن الأمر يبدأ بتغيير طريقة تفكيرك، وهذا الكتاب يزودك بالأدوات اللازمة لذلك."

د. ماثيو ماكاي، مؤلف كتاب *Mind and Emotions*

"...هناك مهارة مهمة جدًا تتعلق بتعلم كيفية التفكير لا يزال التوصل إليها فناءً مفقودًا، وهذا بدوره يجعل من عمل د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول مهمة حيوية في التقدم في مجتمعنا الديمقراطي. اشتر هذا الكتاب، وغير حياتك، واجعل العالم مكانًا أكثر أمنًا وهدوءًا للعيش فيه."

– د. مايكل شيرمر، ناشر مجلة سكيبتيك ومؤلف كتاب

### *Why People Believe Weird Things*

"من أهم الصفات التي تجعلنا نختلف عن الأنواع الأخرى من المخلوقات في التفكير، قدرتنا – إذا اخترنا أن نستخدمها – على "التفكير في تفكيرنا". وفي هذا الكتاب الذي يتميز بالوضوح والواقعية وسهولة القراءة... قدم كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول أوصافًا تنبؤية وتعريفات ومبادئ واقتراحات لفهم التفكير واستخدامه بطرق فعالة لاكتشاف جودة أفضل للحياة."

د. ديبى جوف إليس؛ إخصائية في علم النفس والمؤلفة المشاركة لكتاب

### *Rational Emotive Behavior Therapy*

"إن الكتاب الذي بين أيدينا عبارة عن بيان رسمي لفهم الحياة والعلاقات بثقة من أجل التفكير بوضوح وبعقل ومن أجل كشف النقاب عن نزعاتك الخاصة وقابليتك للانصياع للطرق المقنعة للآخرين – إنه يضع الأساس بطريقة فعالة لمساعدة من يريدون رؤية العالم من حولهم بمزيد من الوضوح والعدل."

– د. كارين إي. ديل مؤلفة كتاب *How Fantasy Becomes Reality*

"يحتوي هذا الكتاب سهل القراءة على حكمة واقعية تم اكتسابها خلال جهود طويلة استمرت عقودًا من الزمن قام بها الكاتبان من أجل تطوير مفهومهما عن التفكير الانتقادي ونقله، وهو مفهوم ذو تأثير فعال للغاية."

– د. فرانك فير؛ جامعة سام هيوستن، مدير تحرير دورية

### *INQUIRY: Critical Thinking Across the Disciplines*

"يمكننا أن نكتسب الكثير من قراءة الكتب التي كتبها كل من د. ليندا إيلدر و د. ريتشارد بول، ويدعم هذا الكتاب طريقتهم الخاصة التي اشتهر بها برفع تفكيرنا إلى الطبقات العليا من الغلاف الجوي بينما تظل أقدامنا راسخة بقوة على أرض الواقع."

– د. دون أمبروز؛ محرر صحيفة ذا روبر ريفيو

"إنه عبارة عن مخطوط شامل وفعال لوضع أفكار المرء على الطريق المستقيم من خلال تطبيق مفهوم فكري مجرب للأشياء العملية في الحياة اليومية يتمثل في التفكير الانتقادي التقليدي."

– جورج هانفورد؛ الرئيس المتقاعد للمجلس الأعلى للجامعات والكليات

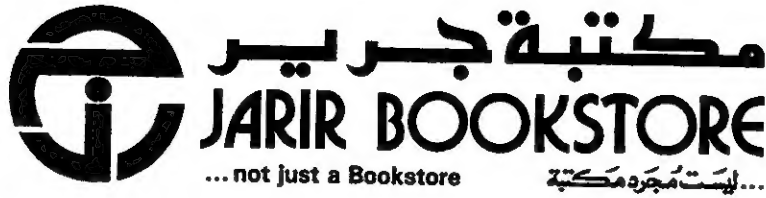


٣٠ يوماً للتفكير  
أفضل و حياة أفضل  
من خلال  
التفكير الإنتقادي

٣٠ يوماً لتفكير  
أفضل وحياة أفضل  
من خلال  
التفكير الانتقادي

دليل لتحسين جميع  
جوانب حياتك

ليندا إيلدر وريتشارد بول



## للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishings@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishings@jarirbookstore.com)

## تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

## الطبعة الأولى ٢٠١٣

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Authorized Translation from the English language edition, entitled 30 DAYS TO BETTER THINKING AND BETTER LIVING THROUGH CRITICAL THINKING: A GUIDE FOR IMPROVING EVERY ASPECT OF YOUR LIFE, REVISED AND EXPANDED; ISBN 0133092569; by LINDA ELDER; and by RICHARD PAUL; published by Pearson Education, Inc, publishing as Financial Times Press.

Copyright © 2013 by Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

هذه ترجمة معتمدة لطبعة اللغة الإنجليزية من كتاب 30 يوماً لتفكير أفضل وحياة أفضل من خلال التفكير الإيجابي: دليل لتحسين جميع جوانب حياتك، نسخة منقحة ومزودة، الترقيم الدولي للكتاب 0133092569، من تأليف ليندا إيلدر وريتشارد بول، من إصدار مؤسسة بيرسون إيديوكيشن، توزيع مؤسسة فاينانشيال تايمز بريس. حقوق الطبع والنشر © 2013 محفوظة لمؤسسة بيرسون إيديوكيشن. جميع الحقوق محفوظة. يحظر نسخ أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية بما في ذلك النسخ أو التسجيل بأي نظام لتخزين المعلومات واستعادتها بدون تصريح من مؤسسة بيرسون إيديوكيشن.

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2013. All rights reserved.

This publication may not be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise.

The scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means without the express permission of the publisher is illegal. Please purchase only authorized electronic editions of this work, and do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials, electronically or otherwise. Your support of the author's and publisher's rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٠٠٠ ٤٦٢٦ ١١ ٩٦٦ - فاكس: ٤٦٦٣٦٣ ١١ ٩٦٦

# 30 Days to Better Thinking and Better Living Through Critical Thinking

A Guide for Improving  
Every Aspect of Your Life,  
Revised and Expanded

Dr. Linda Elder and Dr. Richard Paul



لا بد من تقديم شكر خاص إلى جيرالد نوسيش.  
المفكر المخلص والعالم القدوة والصديق  
والزميل طوال حياته.

## نبذة عن المؤلفين

دكتورة ليندا إيلدر هي عالمة نفس تعليمية ومدير تنفيذي بمركز "ذا سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، ورئيس جمعية "ذا فاوندیشن فور كريتيكال ثينكينج"، ولها الكثير من الأعمال المنشورة وتولي اهتمامًا خاصًا بالعلاقة بين الإدراك والتأثير أو الفكر والانفعال. وقد وضعت نظرية أصلية عن مراحل تطور التفكير النقدي، وهي مقدمة رئيسية بالمؤتمر العالمي عن التفكير النقدي، وتعد متحدثة ورائدة شهيرة في مجال التفكير النقدي.

دكتور ريتشارد بول هو مؤسس جمعية "ذا فاوندیشن فور كريتيكال ثينكينج" ومدير قسم التطوير المهني والبحث بمركز "سنتر فور كريتيكال ثينكينج"، وهو من الحجج المعروفة على مستوى العالم في مجال التفكير النقدي؛ حيث نشر له في هذا الموضوع تسعة كتب وما يزيد على مائتي مقال، وتعد آراؤه عن التفكير النقدي موضع نقاش في صحف نيويورك تايمز وإيديوكيشونال ويك وذا كرونكل هاير إيديوكيشون وأميريكان تيتشر وريدر دايجست وإيديوكيشونال ليدر شيب ونيوزويك ويو إس نيوز وورلد ريبورت.

وقد تُرجمت أعمال كل من ليندا إيلدر وريتشارد بول إلى الإسبانية والفرنسية والألمانية والإيطالية واليابانية والبولندية والصينية والتركية واليونانية والتايلاندية والكورية، هذا ويُعتبر الطلب المتزايد على ترجمة أعمالهما إلى عدد متزايد من اللغات خير شاهد على وجود إدراك عالمي لأهمية التفكير النقدي في حياة البشر، ويعتبر بمثابة وثيقة تشهد بإسهامات كل من بول وإيلدر في المجال الصاعد لدراسات التفكير النقدي.

تسمى جمعية "ذا فاوندیشن فور كريتيكال ثينكينج" إلى إحداث تغيير أساسي في المجتمع من خلال ترسيخ تفكير نقدي غير متحيز، بل والحصول على تفكير يميل إلى التعاطف الفكري والتواضع الفكري والمثابرة الفكرية والتكامل الفكري والمسؤولية الفكرية، ففي عالم يتسم بالتغير السريع والتعقيد الشديد والاعتمادية المتزايدة، يعد التفكير النقدي شرطًا للبقاء الاجتماعي والاقتصادي، ويمكنكم الاتصال بالجمعية من خلال الموقع الإلكتروني:

[www.criticalthinking.org](http://www.criticalthinking.org)



"يكن مفتاح المرء في تفكيره". - إيمرسون

"وفقاً لجميع المعارف، يسعى الحكماء والأشخاص الجيدون بكثرة إلى معرفة أنفسهم". - شكسبير

"هل تود معرفة الشخص الذي يجب أن تتناقش معه لكي تحكم على نفسك؟ ستعطيك مرأتك إجابة عادلة للغاية". - ويتلي

"أول خطوة للمعرفة هي معرفة ما نجهله". - سيسيل

"كلما عملت بما تعرفه، زادت معرفتك بما يجب عليك فعله". - دبليو. جينكين

"يعد التفكير من أكثر الأعمال مشقة، وهذا هو السبب المرجح وراء قلة قيامنا به". - هنري فورد

"يقود التفكير المرء منا إلى المعرفة، فقد يرى الشخص ويسمع ويقرأ ويتعلم ما يرغب وبقدر ما يرغب، ولكنه لن يعرف شيئاً من ذلك إلا الأشياء التي يفكر فيها، ومن خلال التفكير يقوم بتشكيل عقله". - بيستالوزي

## المزيد من الضوء على ما يقوله الناس عن هذا الكتاب

"في كتابهما هذا، لم يقدم كل من د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول أقل من نظام جي بي إس نفسي (نظام تحديد الموقع العالمي النفسي) للتوضيح العقلي، وإذا كنت جادًا بشأن محاولة العيش وفقًا لنياتك الحقيقية، فإنه يلزمك أن تكتسب القدرة على التفكير النقدي فيما تفكر فيه، وعبرة "التفكير فيما تفكر فيه" قد تبدو من الوهلة الأولى مثل الطلاس الهندية - ولكن لا تفزع منها، فمن خلال استخدام الخطوط الإرشادية الإنمائية والعملية لتحدي عادات خداع النفس والعادات الهدامة والمعتقدات والتفكير الغامض ستقوم باكتشاف عالمك بوضوح قوي وحيوي في خلال ثلاثين يومًا، وإذا حلمت بأن تكون أكثر فاعلية وأكثر توازنًا وأكثر قناعة بالحياة فعليك اتباع هذا البرنامج الذي يعتمد على التدرج خطوة خطوة، إنه برنامج مذهل!" - د. جولوسيان مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا

*Self-Coaching: The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression*

"الأمر المثير للسخرية - وفي العديد من الأحيان يعد مأساويًا - أنك في خلال مشوارك في التعليم لمدة اثني عشر عامًا قبل الجامعة وأربع سنوات في الجامعة وما يتراوح بين أربع لست سنوات في الدراسات العليا لا تزال تتعلم كيف تفكر، وفي حين يتشدد المعلمون بمصطلح "التفكير النقدي" فقد وجدتُ في خلال خمس وثلاثين سنة من عملي كأستاذ جامعي وكاتب ومفكر عام أنه لا أحد يعرف كيف يفكر، فقد يعرف المرء ما إذا كان يعتقد أنه بارع في الحفظ، ولكن هناك مهارة مهمة جدًا تتعلق بتعلم كيفية التفكير لا يزال التوصل إليها فناءً مفقودًا، وهذا بدوره يجعل من عمل د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول مهمة حيوية في التقدم في مجتمعنا الديمقراطي، كما أن كتابهما الذي نحن بصددده الآن لا يزال حتى الآن أفضل دليل في تعليم الناس كيفية التفكير؛ ليس فقط في الأفكار الكبيرة ولكن بشأن كل شيء في نواحي الحياة. اشتر هذا الكتاب، وغير حياتك، واجعل العالم مكانًا أكثر أمنًا وهدوءًا للعيش فيه."

- د. مايكل شيرمر، ناشر مجلة سكيبتيك ومؤلف كتاب

*Why People Believe Weird Things*

"من أهم الصفات التي تجعلنا نختلف عن الأنواع الأخرى من المخلوقات في التفكير، قدرتنا - إذا اخترنا أن نستخدمها - على "التفكير في تفكيرنا". إن زوجي الدكتور ألبرت إليس الذي يعمل أيضًا عالم نفس رائدًا وعالمًا في العلوم الإنسانية ومفكرًا عظيمًا يقوم على نحو متواصل ومستمر بتذكير الناس بتلك الحقيقة وفي هذا الكتاب الذي يتميز بالوضوح والواقعية وسهولة القراءة، قدم كل من د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول أوصافًا تنبيهية وتعريفات ومبادئ واقتراحات لفهم التفكير واستخدامه بطرق فعالة لاكتشاف جودة أفضل للحياة، كما أن الإهداء المهم الذي قدمه الكاتبان لقرائهما - للمساهمة في تقديم أفكار فعالة ولتشجيع



القراء على أن يسمحوا لأنفسهم باكتشاف النمو في حياتهم من خلال إتاحة الفرص للتفكير والتصرف بطرق مفيدة - قد انعكس بقوة خلال الكتاب بأكمله، وهذا في حد ذاته يحث على القراءة والشعور، كما تم تقديم الموضوع من خلال الدمج بين المقدمات المنطقية وأفكار الكاتبيين وبعض الخطوط الإرشادية التي تتيح لنا التعرف على بعض مواطن الخلل التي من الصعب حلها والموجودة في التفكير لكي نتلافى تلك العيوب مع الاستفادة من إستراتيجيات الأداء والاستعمال الجيد للعقل والمخ. بالإضافة إلى ذلك، فمن المثير الشعور بالتشجيع الملح للمؤلفين لجعل العالم الذي نعيش فيه مكاناً أكثر صحة وتعاطفاً. تعالوا بنا نفعل ذلك من خلال تفسير الفوائد لأنفسنا وللآخرين وللمجتمع على نطاق واسع، والتي يمكن أن تزدهر نتيجة لتطبيق الأدوات التي تتيح لنا كلاً من التفكير والعمل بطرق صحية".

-د. ديبى جوف إليس؛ إخصائية في علم النفس ومؤلفة ومقدمة برامج

"...إنني على يقين بأن خطة الثلاثين يوماً المحددة في كتاب د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول إذا تم اتباعها بثبات فسوف يتحسن تفكير القراء وحياتهم، وتبدأ الإشارة إلى نظام الثلاثين يوماً في الفصل الذي يحمل عنوان "اكتشف جهلك" ويستمر خلال فصول مثل "التعاطف مع الآخرين" و"قم بتصفية تفكيرك"، و"كن منطقياً"، و"اطرح أسئلة عميقة"، ومن الواضح أن ذلك مستوحى من سقراط وأن هناك تأسيساً بمثاله في اتباع نصيحته التقليدية "اعرف نفسك" مستشهداً بالحكمة التقليدية لنفسه وأتباعه من أهل أثينا. علاوة على ذلك، من المهم جداً معرفة أن نظام التفكير النقدي ليس فقط مسألة تتعلق باكتساب المهارات، ولكنه محاولة أخلاقية عميقة، وقد تم ذلك بوضوح في فصول مثل "كن منصفاً ولا تكن أنانياً"، بالإضافة إلى واحد من أهم الفصول التي أفضلها والذي يحمل عنوان "لا تكن قاسياً: أظهر الرحمة"، هذا ويحتوي هذا الكتاب سهل القراءة على حكمة واقعية تم اكتسابها خلال جهود طويلة استمرت عقوداً من الزمن قام بها الكاتبان من أجل تطوير مفهومهما عن التفكير النقدي ونقله، وهو مفهوم ذو تأثير فعال للغاية".

- د. فرانك فير؛ جامعة سام هيوستن، مدير تحرير دورية

*INQUIRY: Critical Thinking Across the Disciplines*

"إن الكتاب الذي بين أيدينا عبارة عن بيان رسمي لفهم الحياة والعلاقات بثقة من أجل التفكير بوضوح وبعقل ومن أجل كشف النقاب عن نزعاتك الخاصة وقابليتك للانصياع للطرق المقنعة للآخرين، فلتتوقف عن الرضا بأن تكون خاسراً أو شخصاً مستبداً، واقرأ هذا الكتاب، الذي يعد نصاً ممتازاً لحديثي التخرج؛ فهو يقدم لهم نوعاً من التفكير النقدي والمنطقي الذي يضع الأساس لتفكير العلماء، بطريقة فعالة لمساعدة من يريدون رؤية العالم من حولهم بمزيد من الوضوح والعدل".

- د. كارين إي. ديل مؤلفة كتاب *How Fantasy Becomes Reality*

"إنه عبارة عن مخطوط شامل وفعال لوضع أفكار المرء على الطريق المستقيم من خلال تطبيق مفهوم فكري مجرب للأشياء العملية في الحياة اليومية يتمثل في التفكير النقدي التقليدي".

– جورج هانفورد؛ الرئيس المتقاعد للمجلس الأعلى للجامعات والكليات

"يمكننا أن نكتسب الكثير من قراءة الكتب التي كتبها كل من د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول، ويدعم هذا الكتاب طريقتيها الخاصة التي اشتهر بها برفع تفكيرنا إلى الطبقات العليا من الغلاف الجوي بينما تظل أقدامنا راسخة بقوة على أرض الواقع، فإن العالم المضطرب للقرن الحادي والعشرين والذي يموج بالعلومة يقدم لنا مشكلات خطيرة ومعقدة على نحو واسع وفرصاً جديدة، وإذا أردنا أن نبقى على قيد الحياة وننجح في ظل هذه البيئة فإننا نحتاج إلى استخدام مزيد من تفكير أفضل على نحو أكثر مما كنا عليه في الماضي، ولحسن الحظ فهذا الكتاب عبارة عن أداة عالية الجودة تحتوي على أدوات تفكير نقدي مبدع وفعال ومتطور، ومن حسن الحظ أيضاً أن مؤلفي هذا الكتاب قدما تعليمات بلهجة سهلة بعيدة عن التعقيد والרטانة فيما يخص استخدام تلك الأدوات".

– د. دون أمبروز؛ محرر صحيفة ذا روبر ريفيو

"في الوقت الذي يواجه فيه العديد من الأمريكيين الحاجة إلى اتخاذ قرارات تتعلق بقضايا معقدة، يأتي هذا الكتاب الذي يقدم دليلاً مفيداً حول طريقة إنجاز ذلك، ومن خلال استخدام مشروعهما الخاص بمفهوم التفكير النقدي يقدم كل من د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول للقراء سلسلة من الأفكار والتساؤلات والمخطوط الإرشادية لمساعدة القارئ على تطوير مهارات واضحة للتفكير ومنح القارئ توجيهات تساعد على العيش في عالم أكثر منطقية وغير متحيز، وقد وجدت أن هذه الإستراتيجيات المقررة بوضوح مصحوبة بأمثلة، ومتضمنة رسومات بيانية مرئية موضحة بشكل تفصيلي، ومسرد للمفاهيم مما يجعل الكتاب يجمع بين التطبيق العملي وسهولة القراءة. ويعد هذا الكتاب إضافة ضرورية للحرية الشخصية لكل فرد، ويمثل دليلاً قيماً لفهم الاحتياج إلى التفكير النقدي في حياة الفرد اليومية".

– ميل مانسون، أستاذ علم الاجتماع وعلم النفس بجامعة إنديكوت

"من خلال أسلوبيهما الجذاب سهل القراءة، قام كل من د. ليندا إيلدرود. ريتشارد بول اللذين يعدان من القادة البارزين في مجال التفكير النقدي على نحو موضوعي وصادق بعرض طريقة اجتياز "حقل" التفكير النقدي... لتحسين استخدام المهارات الأساسية واستخدام فن التفكير النقدي لتعزيز إدراكنا الذاتي وتفاعلاتنا وعلاقاتنا مع العائلة والزملاء والمجتمع. إنه بالفعل كتاب قيم".

– بيل ميسنيك؛ كلية وكوتون كوميونيتي



# المحتويات

١	مقدمة
٥	قم بتحسين طريقة تفكيرك لتحسن حياتك.....
٧	هل يمكن أن يكون التفكير مشكلتك؟.....
٩	كيفية وضع قائمة لحياة مختلفة.....
١٠	تعامل مع تفكيرك بشيء من الجدية.....
١١	عدم الشعور بالألم الفكري يعني عدم إحراز المكسب الفكري.....
١٢	مفاهيم التفكير النقدي ومبادئه وأدواته.....
١٤	لماذا التفكير النقدي؟.....
١٥	العقل التقريري.....
١٦	قم بتحليل تفكيرك: ( بالتركيز على عناصر الاستنتاج ).....
١٨	قم بتقييم تفكيرك: ( باستخدام مقاييس معقولة ).....
	قم بشكل تصنيفي بتطبيق المقاييس الفكرية لعناصر التفكير لتطوير
٢٠	السمات الفكرية.....
٢١	قم بمتابعة مجموعة من المميزات الفكرية.....
٢٤	فهم الوظائف الثلاث المميزة للعقل.....
٢٦	التعرف على التفكير بصفته المفتاح للمشاعر والرغبات.....
	التمييز بين التفكير الأناني المنطقي والأفكار المأخوذة من الوسط
٢٨	المحيط.....
٣٠	افهم التفكير الأناني على اعتبار أنه مشكلة.....
٣١	التمييز بين الهيمنة الأنانية والخضوع الاجتماعي.....
٣٢	فهم التفكير الاجتماعي بصفته مشكلة.....
٣٣	طريقة حقيقية لأهداف التفكير النقدي.....
٣٤	خطة الثلاثين يومًا.....
٣٨	أفكار مفيدة للتعمق في كل فكرة.....
٣٩	التخطيط للتقدم وتدوين سجل له.....

اليوم الأول: اكتشف جهلك.....  
٤٩ "ولكن إذا لم تكن معتقداتي صحيحة، فإنني لن أومن بها".

اليوم الثاني: جاهد لتكون شخصاً متكاملًا: وكن على حذر من نفاقك  
٥٣ الشخصي.....  
"ما النفاق"

اليوم الثالث: تعاطف مع الآخرين.....  
٥٧ "حسنًا، ما هي فكرتك الحمقاء؟"

اليوم الرابع: استهدف مقاصدك بشكل متعمد.....  
٥٩ "ولكنني بالفعل أعرف ما يجب عليّ فعله".

اليوم الخامس: لا تمتثل للأعراف والتقاليد: فكر بنفسك.....  
٦٣ "ولكن العامة يعرفون الأفضل في العادة".

اليوم السادس: وضّح تفكيرك.....  
٦٩ "ولكن تفكيري واضح بالفعل".

اليوم السابع: كن وثيق الصلة بالموضوع: التزم بالموضوع.....  
٧٣ "لطالما وددت الحفاظ على عقلي قويًا وتفكيري واضحًا".

اليوم الثامن: كن منطقيًا.....  
٧٧ "إنني عقلاني دائمًا".

اليوم التاسع: اسأل أسئلة عميقة.....  
٨١ "ولكن التساؤل يوقعك في المشاكل بالفعل".

اليوم العاشر: التمييز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم.....  
٨٥ "أليست التفضيلات مثل الأحكام التي نصدرها؟"



- اليوم الحادي عشر: فكر من خلال الآثار الضمنية ..... ٩١  
 "ولكن كيف لي أن أستمتع بالحياة وأن  
 مضطر للتفكير في كل شيء؟"
- اليوم الثاني عشر: مَيِّز الاستدلالات من الافتراضات ..... ٩٥  
 "ما الاستدلال؟"
- اليوم الثالث عشر: لا تنخدع بالعبارات التي يستخدمها الناس: انظر  
 إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلن ..... ١٠١  
 "كيف يمكن للحقائق أن توجد بين السطور؟"
- اليوم الرابع عشر: إذا اعتقدت أنك أصبحت مفكرًا ناقدًا فلتفكر مرة  
 ثانية ..... ١٠٧  
 "بالطبع أنا مفكر انتقادي!"
- اليوم الخامس عشر: كن منصفًا ولا تكن أنانيًا ..... ١١١  
 "إنني لست أنانيًا كما يعتقد الناس عني."
- اليوم السادس عشر: تَحَكَّمْ في انفعالاتك ..... ١١٥  
 "إنني لست غاضبًا."
- اليوم السابع عشر: تَحَكَّمْ في رغباتك ..... ١١٩  
 "إنني لا أستطيع الحصول على ما أريد."
- اليوم الثامن عشر: لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا ..... ١٢٣  
 "ولكن إذا لم أكن على القمة، فإن الآخرين ربما يطئونني بأقدامهم."
- اليوم التاسع عشر: لا تكن منقادًا ولا من المهضوم حقهم ..... ١٢٧  
 "ولكن الأمر أسهل كثيرًا عندما يتولى الآخرون القيادة."

- اليوم العشرون: لا تكن ممن يحدث لهم غسيل دماغي من وسائل الإعلام  
الإخبارية.....  
١٣١ "أعتقد أن الإعلاميين يجب أن يكونوا موضوعيين،  
فتلك هي وظيفتهم".
- اليوم الحادي والعشرون: حدد بعناية الأفكار التي تأخذها من التلفاز  
والإعلانات والأفلام والإنترنت.....  
١٣٥ "حسنًا، إنني أتردد على الإنترنت كثيرًا، ولكنني لا أتأثرًا  
كثيرًا بما أراه أو أقرأه".
- اليوم الثاني والعشرون: لا تنخدع بالسياسيين.....  
١٣٩ "بالطبع هناك بعض الساسة المحتالين  
ولكن الكثير منهم صادقون".
- اليوم الثالث والعشرون: لا تكن لؤامًا.....  
١٤٣ "ولكن الآخرين ليسوا بالكفاءة المرغوبة".
- اليوم الرابع والعشرون: لا تكن قاسيًا: أظهر الرحمة.....  
١٤٧ "ولكن إذا أعطوني بوصة، أعطيتهم مئلاً كاملاً"
- اليوم الخامس والعشرون: تعهد بعدم قضاء أي وقت في القلق.....  
١٥١ "لا أستطيع التغلب على القلق".
- اليوم السادس والعشرون: كن مواطنًا من العالم.....  
١٥٥ "ولكن وطني هو الأفضل على الإطلاق".
- اليوم السابع والعشرون: افعل شيئًا لتساعد على جعل العالم أفضل.....  
١٥٩ "لماذا أزعج نفسي بذلك؟ إن العالم في حالة فوضى عارمة  
لدرجة أنني لا أستطيع إحداث أي فارق".

١٦١	اليوم الثامن والعشرون: شاهد تطورك الذي يحدث على مراحل..... "ما المراحل؟"
١٦٧	اليوم التاسع والعشرون: علّم نفسك..... "ولكنني تخرجت في الجامعة بالفعل!"
١٧١	اليوم الثلاثون: قرّر إلى أين تذهب من هنا..... "هل تعني أن هناك المزيد؟"
١٧٥	قراءات من الماضي.....
١٧٧	قراءات موصى بها لكي تزيد الإستراتيجيات.....
١٨٣	الملحق.....
٢٢٥	الفهرس.....



## مقدمة

لا يوجد شيء نفعله في حياتنا نحن البشر بدون استخدام التفكير فيه؛ حيث يملئ علينا تفكيرنا ما نصدقه وما نرفضه وما هو مهم وما هو غير مهم وما هو حقيقي وما هو غير حقيقي، كما يخبرنا بأصدقائنا وأعدائنا وكيف يجب أن نقضي وقتنا، وما الأعمال التي يجب أن نمارسها، ويتدخل التفكير أيضًا في تحديد المكان الذي نعيش فيه والمرأة التي نتزوجها، وكيف نتصرف كأباء أو أمهات؛ حيث يشغل التفكير وظيفة إخبارنا بكل شيء نعرفه ونصدقه ونريده ونخافه ونأمله.

"إن التفكير عمل مهاري وليس صحيحًا أننا مُنحنا بشكل فطري القدرة على التفكير بوضوح وعقلانية دون أن نتعلم طريقة التفكير أو دون ممارسة ذلك، فبالنسبة للأشخاص الذين لم يدربوا عقولهم على التفكير فلا يمكن أن نتوقع منهم أن يفكروا بمنطق وبوضوح أكثر من أولئك الذين لم يتعلموا أو يتدربوا... في حين أن غير المدرَّبين مهنيًا يمكن أن يكتشفوا أنفسهم نجارين مهرة أو لاعبي جولف أو لاعبي شطرنج جيدين أو عازفي بيانو، ولا يزال عالمنا مليئًا بأشخاص يفترضون بشكل واضح أن التفكير عمل غير مهاري بالكلية ويتم تلقائيًا بشكل طبيعي وسهل، وأن أي شخص يستطيع التفكير، وأن تفكير أي شخص موثوق به إلى حد ما مثل تفكير أي شخص آخر". - إيه. إي. ماندر؛ Clear Thinking: Logic for Every

man, 1938

وينتج من ذلك أن جودة

الحياة التي نعيشها تتحدد

بشكل أساسي وفقًا لجودة تفكيرنا، فيتضمن تفكيرنا ببساطة الطريقة التي نفعل بها كل شيء.

فنوعية العمل الذي تقوم به تتحدد وفقًا لنوعية تفكيرك؛ لأنك تفكر في المشكلات التي تواجهك خلال قيامك بالعمل، كما أن نوعية العلاقات التي تبنيها تتحدد وفقًا لتفكيرك فيما تفعله في هذه العلاقات، وحتى الآن بينما تقرأ هذا الكتاب فكل ما تعقله منه يحدث لك من خلال التفكير؛ حيث إن قدرتك على

الفهم والإحساس الذاتي بالأفكار التي يضمها هذا الكتاب تتحدد من خلال نوعية تفكيرك في أثناء قراءتك هذا الكتاب.

وبناء عليه فتعلم التفكير النقدي مهم جدًا لدرجة أنك يجب ألا تتركه للمصادفة، حيث إن التفكير النقدي هو الفن المنضبط الذي يضمن لك استخدام أفضل ما يمكنك من تفكير في أي ظرف من الظروف، ومن خلال القدرات النقدية التي تكتسبها وتطورها يمكنك تولي زمام التفكير الذي يقودك.

وبغض النظر عن الظروف أو الأهداف التي تواجهك وبغض النظر عن المكان الذي تتواجد فيه أو المشكلات التي تواجهك، ستكون في أحسن حال إذا تحكمت في تفكيرك، وبصفتك مهنياً أو مواطناً أو والدًا أو حبيباً أو صديقاً أو متسوقاً - بل في كل مجال أو موقف في حياتك - فسيجديك التفكير المهاري نفعاً، وعلى النقيض يؤدي التفكير السيئ إلى حدوث مشكلات وإهدار للوقت والطاقة والشعور بالإحباط والألم.

لكي تكون مفكراً ناقداً يلزمك أن تتعلم كيف تلاحظ وترصد وتحلل وتقيم وتعيد تجديد التفكير بأشكاله العديدة في العديد من الأبعاد في نواحي الحياة البشرية، مما يستلزم تشييد بنية مهمة للعقل، ويتضمن ذلك كل حدث يتم في عقلك، ويستلزم ذلك نوعاً خاصاً من التكريس والمثابرة والأمانة والتكامل، ويتم ذلك إذا أخذناه بعين الاعتبار والجدية على مدار حياتنا.

ويوضح لك هذا الكتاب طريقة استخدام العقل في تحسين عقلك، فيمكن لكل فكرة يتضمنها هذا الكتاب أن تساعدك على قيادة العقل الذي يتحكم في أفكارك وانفعالاتك ورغباتك وسلوكك.

إننا لا نأمل في معجزة تتحول فيها، ولكن نأمل في تشييد أساس لنموك العاطفي والفكري في المستقبل، وإننا فقط نقوم بالطرق على سطح بعض المواضيع المعقدة والعميقة، ولا نقدم لك التعديل السريع ولكن نوضح لك أماكن البداية، فعندما تهتم بنموك الفكري بجدية، تبدأ في رؤية النتائج في كل جزء من حياتك.

ولكن يجب في المقام الأول أن توقظ عقلك وتبدأ في فهمه، كما يلزمك البدء في فهم الوقت الذي يسبب لك فيه المشكلات، ويجب أن ترى متى يسبب لك مشكلات أخرى، ويتحتم عليك أن تتعلم كيف تتصدى لعقلك عندما يحاول التخفي من نفسه (باستخدام أحد أشكال خداع الذات التي يبرع فيها العقل بشكل فطري)، كما يلزمك أيضاً اكتشاف بعض التفاهات التي اتخذتها بدون علم خلال سنوات من الاكتساب السلبي والتي نتعرض لها جميعاً، فهذا الكتاب يوضح لك طريق البداية.

جودة  
حياتك  
تتحدد  
من  
خلال  
جودة  
تفكيرك.



يؤدي بنا التفكير إلى الدخول في مشكلة لأننا في الغالب:

- نكون غير واضحين أو مشوشين أو مرتبكين
- نقفز إلى الاستنتاجات
- نفشل في التفكير من خلال الأمور الضمنية
- نضل عن مسار أهدافنا
- نكون غير واقعيين
- نركز على الأمور التافهة
- نفشل في ملاحظة التناقضات
- نقبل المعلومات غير الدقيقة
- نطرح أسئلة غامضة
- نعطي إجابات غامضة
- نسأل أسئلة متلونة
- نسأل أسئلة غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نشوش أنفسنا بأسئلة من أنواع مختلفة
- نجيب عن الأسئلة ونحن غير مؤهلين للإجابة
- نصل إلى نتائج مبنية على معلومات غير دقيقة أو غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نتجاهل المعلومات التي لا تؤيد رؤيتنا
- نتوصل إلى استدلالات غير مبررة بالتجربة
- نحرف المعلومات ونقدمها بطريقة غير مناسبة
- نخفق في التمييز بين الاستنتاجات والافتراضات
- نتوصل إلى نتائج غير صائبة منطقيًا
- نفشل في ملاحظة افتراضاتنا
- نقدم افتراضات غير مبررة
- نفقد الأفكار الرئيسية
- نستخدم أفكارًا غير وثيقة الصلة بالموضوع
- نكون أفكارًا مشوشة
- نكون مفاهيم سطحية

- نسيء استخدام الكلمات
- نتجاهل وجهات النظر التي تتصل بالموضوع
- لا نرى القضايا من وجهات النظر باستثناء وجهات نظرنا الخاصة
- نشوش أنفسنا بقضايا من أنواع مختلفة
- لا ندرك تحيزاتنا
- نفكر بضيق أفق
- نفكر تفكيرًا غير دقيق
- نفكر تفكيرًا غير منطقي
- نفكر من جانب واحد
- نفكر بسذاجة
- نفكر تفكيرًا زائفًا
- نفكر بسطحية
- نفكر في نطاق الوسط المحيط
- نفكر بأنانية
- نفكر تفكيرًا غير منطقي
- نفشل في الاستنباط الجيد خلال المشكلات
- نتخذ قرارات غير مثمرة
- نتسم بالتواصل السيئ
- نفتقر إلى التبصر في نقاط جهلنا

## قم بتحسين طريقة تفكيرك لتحسن حياتك

يتحدث هذا الكتاب عن طريقة تحسين تفكيرك لكي تتمكن من تحسين حياتك. لماذا نفكر؟ ولماذا يعد التفكير شيئاً مهماً؟ ولماذا تحاول تحسين تفكيرك؟ الإجابة بسيطة: هل تستطيع فقط من خلال التفكير تغيير أي شيء في حياتك يحتاج إلى تغيير (بما في ذلك الأشياء التي لا تعلم أنها تحتاج إلى تغيير)؟ وهل تستطيع من خلال التفكير قيادة مستقبلك، وهل يبدو الأمر بسيطاً جداً؟ واصل القراءة.

يفكر البشر بشكل روتيني (يمكننا القول بشكل مستمر)، وبلا شك يعد التفكير الشيء الأساسي الذي نفعله، فمنذ اللحظة التي نستيقظ فيها في الصباح نبدأ في التفكير، حيث يتخلل التفكير كل ساعات يقظتنا، ولا يمكننا الهروب من التفكير حتى إذا أردنا القيام بذلك.

وفي هذه اللحظة تفكر فيما إذا كنت ستأخذ ما نقوله بجدية أم لا، حيث يقوم تفكيرك ببناء شعورك وتشكيل رغباتك وتوجيه تصرفاتك، والطريقة التي تفكر بها بشأن التصرف كوالد<sup>١</sup> يتحدد بها طريقة تصرفك كوالد؛ حيث إن الطريقة التي تفكر بها في الموقف المالي تحدد لك القرارات المالية التي تتخذها، والطريقة التي تفكر بها في عملك هي التي تحدد لك كيف تؤدي وظيفتك.

وتكمن المشكلة في أن التفكير البشري غالباً ما ينتابه الخل؛ حيث إن العديد من التصرفات التي نأسف لها تصدر عن تفكير غير سليم، وفي الحقيقة تؤدي مشكلات التفكير إلى مشكلات حياتية أكثر من أي متغير آخر مستقل، فقد تؤدي مشكلات التفكير إلى الصراع والحرب وإلى الألم والإحباط وإلى القسوة والمعاناة.

هذا ويقتنع أغلب الناس بتفكيرهم، ولأن التفكير لا يتم تقييمه في المجتمعات البشرية بشكل نموذجي فلا يميل الناس إلى إرجاع مشكلاتهم في الحياة إلى مشكلات في تفكيرهم، بل على العكس فقد يعيش الشخص حياته بأكملها دون أن ينتبه إلى الدور القيادي الذي يلعبه التفكير في حياته.

ولكي تحسّن جودة الحياة التي تعيشها على نحو مجدٍ عليك البدء في التفكير الجدي لتصبح أحد المتعلمين للتفكير، وإذا كانت لديك الرغبة في ذلك فإنه يلزمك البدء في ملاحظة التفكير وفحصه ومشاهدة قوته في الأفعال أو التصرفات، ويتحتم عليك أن تقوم بتوجيه تفكيرك من خلال المعرفة الخاصة بالتفكير وينبغي أن تتدرب على استخدام تلك المعرفة (الخاصة بالتفكير) بشكل يومي، كما يلزمك البدء في تحليل تفكيرك وتقييمه وتحسين طريقة تفكيرك، وعليك أن تتخبط في التفكير النقدي.

ويستكشف هذا الكتاب بعض الحقائق الأساسية عن التفكير، ورغم أن دراسة التفكير وعلاقته بالعواطف والرغبات تعد مسألة معقدة، فإنه يمكن لمعظم

١ لقراءة مقدمة عن العلاقات بين التفكير والشعور والإرادة يمكنك الرجوع إلى كتاب *The Miniature Guide to the Human Mind* الذي كتبه إيلدر إل. وبول آر. ديلون بيتش: جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج (٢٠٠٢).



الأشخاص الحصول على الأفكار الأساسية للتفكير، وتتم تلك الحيلة من خلال استخدام المبادئ الأساسية بشكل نظامي من أجل تغيير حياتك إلى الأفضل، وبعبارة أخرى تتم الحيلة من خلال وضع التفكير النقدي في تصرفاتك الحياتية، فيمكنك تعلم التفكير ويمكنك استخدامه، حيث يقدم لك هذا الكتاب القوالب البنائية الأساسية للتفكير.

## هل يمكن أن يكون التفكير مشكلتك؟

لكي تبدأ في اتخاذ خطوات من التفكير الجدي يلزمك أولاً التعرف على طبيعة الفكر البشري الذي تَأَصَّلَ فيه الخلل، فعليك التعرف عليه في حالته الطبيعية، وبعبارة أخرى بدون التدخل الفعلي يمكن للتفكير البشري أن يعالج مشكلاته بشكل طبيعي، فعلى سبيل المثال البشر غير منصفين، فنحن نكرر آراء بعضنا بعضاً، كما أننا في الغالب نزيغ الحقائق، وفي بعض الأحيان نقوم بعقولنا الخاصة بتبرير سياسات وممارسات ناتجة عن السرقة والقتل والتعذيب، وغالباً ما نتجاهل مشكلات مهمة يمكننا حلها بالعزيمة والتفكير الجيد مثل مشكلات الجوع في العالم والفقر وفقد المأوى.

بل والأكثر من ذلك هو أننا عندما نتصرف بشكل غير منطقي، تبدو تصرفاتنا منطقية لنا، وعند الاعتراض يقول العقل لنفسه: "لماذا يمنحني البشر وقتاً عصبياً؟ إنني أقوم بفعل المعقول وسيعي ذلك أي شخص عاقل". وباختصار نعتقد بشكل طبيعي أن كل تفكيرنا مبرر، وبقدر ما يمكننا إخبار الآخرين نقول إننا نفعل الشيء الصحيح والمناسب والمعقول، وعندما تنطلق أفكار سريعة تقترح أننا على خطأ يتم التغلب عليها من خلال انطلاق أفكار أكثر قوة للتبرير الذاتي مثل قولنا: "لم أقصد أي إيذاء - إنني منصف - إنني عادل - الآخرون هم المخطئون!".

من الأهمية بمكان أن نتعرف على طبيعة التبرير الذاتي للعقل البشري في حالته الطبيعية، وبعبارة أخرى يجب ألا يتعلم البشر التفكير والسلوك المتسمين بالتبرير الذاتي أو المصلحة الذاتية أو خداع النفس، ولكن هذه الأنماط متأصلة في كل شخص منا، وهناك تساؤل: كيف يعمل الخداع الذاتي في العقل؟ أو بعبارة أخرى كيف نرى أنفسنا على صواب في حين يتاح لنا دليل موجود يثبت خطأنا؟ هناك مبرر قوي لذلك ويتمثل في وجود قدرة غريزية في العقل تصور

الأفكار غير المنطقية على أنها أفكار في قمة المنطقية، وفي الحقيقة هذا هو السبب الأساسي الذي يجعل البشر فاشلين في التعرف على ذاتهم بشكل منطقي. فعلى سبيل المثال لو كانت إحدى الإناث تقوم بالإشراف على مقابلات شخصية لمتقدمين للعمل من الإناث والذكور فإنها ستقوم باختيار النساء<sup>٢</sup>، ومع ذلك فهذه المشرفة تعتبر نفسها موضوعية وغير متحيزة، وبناء عليها فإذا سألتها عن سبب اختيارها عاملات من الإناث فمن المحتمل أن تعطي بعض الأسباب التي تبدو منطقية لتدعيم قراراتها وتقدم بعض الحقائق مثل أنها اختارت بناء على خبرات المتقدمين ومهاراتهم لشغل الوظيفة وما إلى غير ذلك، ولتأييد قراراتها في الاختيار ستري نفسها منصفة وأنها ببساطة تستخدم العمالة الأكثر ملاءمة للقيام بالوظائف، وقد تعترف بأنها تستخدم فقط النساء للعمل، ولكن تبرر ذلك بقولها إن النساء أفضل للقيام بالوظائف التي تقوم بالإشراف عليها، وفي الحقيقة إنها فقط تشعر بالتبرير في عقلها حتى تقنع نفسها بأنها تتصرف بموضوعية، وأهم نقطة في هذا الموضوع هو أن هذا التفكير التحيزي يبدو للعقل تفكيراً نزيهاً وغير متحامل أو متحيز، حيث إننا لا نرى أنفسنا مخطئين، ولكن نرى أنفسنا على صواب ونفعل ما هو أكثر عقلانية في الموقف الذي نتصرف فيه حتى لو كنا مخطئين تماماً.

ولنتأمل مثال ضابط الشرطة الذي يستخدم العنف في أثناء عمليات القبض التي يقوم بها، فمن المحتمل أن هذا الشرطي يعتقد أنه يعطي للمجرمين الجزاء الذي يستحقونه ويخلص الشارع منهم لكيلا يقوموا بإيذاء الأبرياء، ولن يقوم بالتصرف نفسه إذا علم الدور الذي كان يلعبه في تفكيره كل من التحيز والرغبة في النفوذ، فإذا تمكن من رؤية ذلك فسوف يعي أنه مارس بشكل غير ضروري النفوذ والقوة على أناس كانوا غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم، ولكنه يعتقد بداخله أنه محترف وعادل، ومهما كانت قسوته فهو لا يرى نفسه قاسياً. إنها قوة خداع الذات.

مرحباً بالطبيعة البشرية، فجميعنا بمختلف درجاتنا متحيزون، إننا نكرر بدون تغيير ونخدع أنفسنا، ونرى في أنفسنا أننا نمسك بزمام الحقيقة، فجميعنا فريسة للأنانية البشرية بتفاوت درجاتها، وقد لا يكون منا مفكر مثالي ولكن جميعنا مفكرون جيّدون.

٢ ولتأخذ أيضاً بعين الاعتبار أنه لو كان المشرف رجلاً فسيختار رجالاً فقط.

لكي تتطور كشخص مفكر تحتاج إلى العمل اليومي من أجل إحضار ما هو في مستوى اللاوعي في تفكيرك إلى مستوى الوعي، كما تحتاج أيضًا إلى اكتشاف المشكلات الموجودة في تفكيرك ومواجهتها، وبعدها فقط تستطيع إحراز تقدم مهم في حياتك وفي تفكيرك، ومن المتأصل في الطبيعة البشرية أنها قادرة على الترفع عن أنماط التفكير الأناني الفطري، وتستطيع استخدام عقلك في تعليم عقلك، كما يمكنك استخدام تفكيرك في تغيير تفكيرك، فتستطيع إعادة تصنيع نفسك وتحويلها، وهذا الجانب من طبيعتك هو الذي نأمل في أن تقوم بتحفيظه خلال عملك من خلاله وتستعين بأفكار هذا الكتاب.

## كيفية وضع قائمة لحياة مختلة

من الطرق التي يمكن أن تعزز قوة عقلك تعلم إنشاء تناقضات وتعارضات توضح بدقة ما تحتاج إلى أن تتجنبه، وبعبارة أخرى من خلال ممارسة عادات سيئة من التفكير أكثر وأكثر وضوحًا فإنك تتحسن وتتحسن في تجنبهم. وسنقوم بتوضيح هذه الإستراتيجية من خلال إنشاء مجموعة من القواعد لا يمكن أن يعتمد اتباعها أي شخص صائب التفكير، فمن خلال تسليط الضوء على طرق التفكير المرضي والمختل نتضح لنا كيفية سهولة الوقوع كفريسة لهما بدون أن تدرك بنفسك أنك تفعل ذلك.

- ادرس ما يلي واسأل نفسك كم من هذه الطرق المختلة في التفكير تقوم بها:
١. أخط نفسك بمجموعة من الأشخاص الذين يفكرون بطريقتك نفسها، وحينئذ لن ينتقدك أحد منهم.
٢. لا تشك في علاقاتك، وعندئذ يمكنك تجنب التعامل مع أية مشكلات معهم.
٣. إذا قام أحد أصدقائك أو أحبابك بانتقادك فانظر إليه بحزن وقل له: "كنت أعتقد أنك صديقي" أو "كنت أعتقد أنك تحبني".
٤. عندما تفعل شيئًا غير منطقي، كن دائمًا مستعدًا لتقديم العذر، وعندئذ لن تكون عليك أية مسؤولية، وإذا لم تفكر في عذر فانظر بأسف وقل: "لا أستطيع المساعدة في تلك الحال".
٥. ركز على الجانب السلبي من الحياة، وعندها يمكن أن تجعل نفسك بائسة وتلقي اللوم على الآخرين.

٦. ألقِ اللوم على الآخرين في الأخطاء التي ترتكبها، وعندها لن تضطر إلى الشعور بالمسؤولية على أخطائك، ولن تضطر إلى فعل شيء حيالها.
٧. هاجم لفظياً من ينتقدونك، وعندها لن تضطر إلى الانزعاج بسماع ما يقولونه.
٨. قم بمحاكاة المجموعة التي انضمت إليها، ومن ثم لن تضطر إلى القيام باكتشاف أي شيء لنفسك.
٩. عبّر تلقائياً عندما لا تحصل على ما تريد، وإذا سألك أحد فانظر ساخطاً وقل: "إنني فقط شخص عاطفي، وعلى أقل تقدير لا يمكنني حبس مشاعري".
١٠. ركز على الحصول على ما تريد، وإذا سألك أحد فقل: "إذا لم أكن حريصاً على الوصول للمركز الأول، فمن سيقوم بذلك؟".

وستكون هذه القائمة مضحكة تقريباً إذا لم تؤدّ كل هذه المجموعة من طرق التفكير غير المنطقي إلى مشكلات في الحياة، ولكنها تسبب مشكلات بالفعل وبشكل كبير، ولكن فقط عندما تتم مواجهتك بسخافة التفكير المختل أو المرضي وتشاهد ذلك بشكل عملي في حياتك، فهل لديك فرصة لتعديل ذلك، وتفترض مسبقاً الإستراتيجيات المُلخصة في هذا الكتاب رغباتك في القيام بذلك.

## تعامل مع تفكيرك بشيء من الجدية

إن هدفنا هو أن نساعدك على أن تبدأ بالتفكير النقدي في تفكيرك، بأن تفكر في الطرق التي يمكن أن يسبب فيها تفكيرك مشكلات لك وللآخرين، وخلال عملك بالأفكار الموجودة في هذا الكتاب، ستجد أفكاراً بسيطة مطبقة ببراعة، وستبدأ بتحسين عادات عقلك، وستكون على وعي بتفكيرك، وعندما تفعل ذلك سوف تنجح في تقييم تفكيرك، بل وعندما تقيمه سوف تنجح في تحسينه.

فكر في نفسك بصفتك محققاً خاصاً تتحرى عن نفسك، وقم بإجراء تحقيق بشأن الأعمال الموجودة بعقلك حتى تتمكن من اكتشاف ما يدور داخل الحوائط العقلية بعقلك، وعندما تتخلص من بعض الأنماط التي تهيمن على تفكيرك، يمكنك أن تنقل تفكيرك إلى المستوى التالي، ويمكنك استهداف تلك الأنماط



لتحسينها، ويمكنك استخدام قوتك بشكل أساسي، وبإمكانك تحديد الأشياء التي تبقياها في تفكيرك والأشياء التي تطرحها، كما يمكنك تحديد المعتقدات المعقولة من المعتقدات الأخرى التي لا تحمل معنى، وتلك التي قد تسبب مشكلات، والأخرى التي تثري حياتك، والمعتقدات التي قد توقعك في الشُّرك أو تقيّدك وغيرها من المعتقدات التي قد تساعد على تحريرك.

## عدم الشعور بالألم الفكري يعني عدم إحراز المكسب الفكري

ورغم أن أغلبية الناس يتفقون بسهولة في أن الإيمان بأن عدم الإحساس بالألم يعني عدم إحراز مكسب يعد اتجاهًا ضروريًا في اللياقة البدنية، فالأشخاص أنفسهم يقلعون عن أعمال عقولهم عندما تظهر لهم أية إشارة للانزعاج العقلي، وببساطة لن تتطور كمفكر إذا لم ترغب في الإحساس بالألم الفكري، فبدون الإحساس بالتوتر تكون حالة العقل مثلها مثل حالة الجسم أي لن تتحسن، حيث لا يمكن إنكار الحقيقة القائلة إنه دون الشعور بالألم الفكري لن تحرز أي مكسب فكري.

ولهذا فعندما تواصل قراءة هذا الكتاب يجب أن تتوقع بعض الإجهاد العقلي والانزعاج وبعض الألم، وعندما تشعر بشيء من ذلك فلتواجهه وتواصل قراءتك، ولتدرك أن أهم الأفكار التي يحتاج إليها البشر تعد من أصعب الأشياء التي يمكن أن يفهمها ويقبلها العقل (مثل الحقيقة التي تقول إننا جميعًا أنانيون بالفطرة)، وينبغي أن تدرك أن العقل يقاوم التغيير بالفطرة وخاصة التغيير الذي قد يجبره أن يرى نفسه في موضع سلبي، ولهذا فعندما تبدأ في التعمق في أفكار هذا الكتاب وتشعر بالإحباط أو عدم الارتياح أو بشيء من تثبيط الهمة فاندفع إلى الأمام، وينبغي مثل أغلبية الناس أن تعي الحقيقة التي تقول إنك تنمورغم أنك لا تزال واقفًا، ولتدرك أن المكافأة تتمثل في تحسين نوعية الحياة التي تعيشها وسيحدث ذلك على المدى الطويل، ويلزمك أن تقوم بتوسعة العقل وإعماله ليكتسب المرونة والقوة وإذا أردته أن ينجز العمل فإنك تحتاج منه إلى أن يقوم بذلك في الأبعاد العديدة من حياتك.

## مفاهيم التفكير النقدي ومبادئه وأدواته

حتى الآن، حاولنا إثبات أن التفكير في أن تفكر بطريقة نظامية شيء تتجاهله المجتمعات البشرية بشكل كبير ويجب أن يكون هو محور الكيفية التي نعيش بها يوميًا، وعندما ندرك وجود العديد من المشكلات في الفكر البشري ونريد بكل وضوح استهداف هذه المشكلات، يمكننا التدخل في التفكير ولكننا نحتاج إلى أدوات تمكننا من فعل ذلك، ونحتاج تلك الأدوات إلى أن تتبع من مدخل حقيقي وقوي إلى العقل وليس مدخلًا سطحيًا أو بسيطًا. فعلى سبيل المثال نحتاج إلى فكرة عامة تساعدنا على التعامل مع النزعات الأنانية وتدعيم الذات، ونحتاج إلى مفهوم قوي عن الفكر النقدي يساعدنا على التعامل مع القوى الموجودة بداخلنا والتي تجعلنا نبحث عن استحسان غير نقدي من الآخرين، كما نحتاج إلى مفهوم يساعدنا على العيش بطريقة أكثر عقلانية في جميع نواحي حياتنا، ونحتاج أيضًا إلى مفهوم يساعدنا على التمسك بالمعايير المعقولة للتفكير مثل معايير الوضوح والدقة وقوة الصلة بالموضوع والعمق والسعة والمنطقية والعدل، ونحتاج أيضًا إلى مفهوم عن التفكير النقدي يساعدنا على تحليل تفكيرنا وفحص كل جزئية فيه من أجل إجادته، ونحتاج أيضًا إلى مفهوم يرشدنا إلى الجمعيات النقدية وصائبية التفكير.

خلال قراءتك هذا الكتاب يجب أن تكتشف مدى قدرتك على تحديد مدى تعلق كل فكرة يومية بواحد أو أكثر من مفاهيم التفكير النقدي في هذا القسم.

وفي هذا القسم نقدم باختصار مفهوم التفكير النقدي الذي نبع من عملنا في العقود الثلاثة الأخيرة، ولكي نساعد على جعل الأفكار جزءًا لا يتجزأ من حدس التفكير النقدي، علينا أن نقدمها بشكل أساسي في شكل بياني،<sup>٢</sup> وجميع أفكار "الثلاثين يومًا" في هذا الكتاب تتصل بشكل أساسي بهذا المفهوم، وبعضها يتصل بتحليل التفكير وبعضها يتعلق بتقييم التفكير، وهناك أفكار أخرى تركز على تطوير فضائل التفكير. وهناك أفكار أخرى تركز على حدود التفكير النقدي (أو الأمراض

<sup>٢</sup> لمزيد من الفهم العميق للتفكير النقدي، يمكنك الرجوع إلى كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* by Richard Paul and Linda Elder (2002). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall

المتعلقة بالتفكير النقدي) الذي يمكن أن نضعه تحت مسمى مظاهرات الفكر الأناني والاجتماعي، وهناك أيضاً تضمينات أو سياقات مناسبة للفكر النقدي.

ولا توجد طريقة مثالية لتعلم التفكير النقدي، ولا أمر محدد لذلك والبديل لذلك يتمثل في وجود العديد من الأفكار القوية في التفكير النقدي، التي إذا تعمقت في أي منها فسوف تتغير بشكل كبير الطريقة التي تعيش بها حياتك. وعلى سبيل المثال فلنأخذ بعين الاعتبار الاعتناق الفكري الذي يستلزم وفقاً للنزعة المتطورة جعلك تفكر من خلال وجهات النظر الأخرى بأن تتأمل أفكار الآخرين وتشعر بانفعالاتهم حتى تتمكن من تقدير وجهات نظرهم وفهمها، وإذا اتخذ كل فرد في العالم هذه الفكرة بجدية فسوف تقل الآلام والمعاناة التي يتسبب فيها البشر بشكل كبير، فعلى سبيل المثال سوف يتخيل البشر بشكل طبيعي أنه يمكنهم تجربة مشاعر هؤلاء الذين كانوا يتحكمون فيهم وسيطرون عليهم ويظلمونهم ويتلاعبون بهم أو يسيئون معاملتهم، بل وسيشعر البشر بالآلام بعضهم، ومن خلال التطبيق سترتفع قيمة تعايش البشر مع بعضهم بعضاً بشكل سلمي ومحترم، وقد نتحرك أكثر تجاه إدراك المجتمعات النقدية وصائبية التفكير بشكل ويجب أن نضع في عقولنا بمزيد من الوعي أن طريقة وضع ذلك تعد شيئاً غاية في البساطة لأن جميع المفاهيم في التفكير النقدي متصلة ببعضها، كما أن اكتساب فهم عميق وتحول في فكرة في التفكير النقدي يعني التطور في فهم عميق وتحول في الأفكار الأخرى الأساسية في التفكير النقدي، وعلى سبيل المثال لكي نغرس في أنفسنا اعتناق ما يفكر فيه الآخرون فيتحتم علينا أن نغرس في أنفسنا التواضع الفكري والرغبة في كشف النقاب عن جهلنا الخاص لكي نفصل بين ما نعرفه وما لا نعرفه، فلا يمكننا أن نفكر بشكل فعال من خلال وجهات النظر المتبادلة (الاعتناق الفكري) إذا لم نمل إلى تحديد معرفتنا أو جهلنا من خلال وجهات النظر الأخرى (التواضع الفكري).

وباختصار فينبغي فهم مبادئ التفكير النقدي ومفاهيمه لبعضنا، ولهذا السبب تم وضع هذا القسم من الكتاب ليساعدك على رؤية بعض علاقات الترابط المهم بين جميع أفكار هذا الكتاب، حيث يعتنق البشر الآن في جميع أنحاء العالم مفهوماً حقيقياً قوياً متكاملًا للتفكير النقدي (ورغم هذا فذلك غير كافٍ لحد ما)، ونرحب بك في هذه الأفكار المعقدة.

## لماذا التفكير النقدي؟

### المشكلة:

يفكر كل فرد منا، وهذا أمر يتمشى مع طبيعتنا، ولكن أغلبية تفكيرنا - الذي نتركه لذاته - يكون إما منحرفاً أو مشوهاً أو متحيزاً أو يفتقر للمعلومات أو متحاملاً بشكل كبير، ومع ذلك فنوعية الحياة التي نعيشها وما نتججه وما نبنيه يعتمد تماماً على نوعية تفكيرنا، أما التفكير الزائف فيكلفنا سواء في المال أو في نوعية الحياة، والتفوق في الفكر يجب أن يكون مصقولاً بشكل نظامي.

### تعريف:

يعني التفكير بمعناه الاصطلاحي القوي الفكرة المفروضة والتي يتم التوصل إليها ذاتياً والتي تحاول أن تخرج منطقياً على أعلى مستوى من الجودة بطريقة صائبة التفكير، وبالنسبة للأشخاص الذين يفكرون بطريقة ناقدة فإنهم يحاولون العيش بشكل منطقي وعقلاني مع الاعتناق الفكري، حيث يدركون بشدة طبيعة التفكير البشري الذي قد يصيبه الخلل بشكل فطري إذا لم يتم تقييده، كما يكافحون للحد من قوة رغباتهم الأنانية والاجتماعية، فيستخدمون الأدوات الفكرية التي تقدم التفكير النقدي في شكل مفاهيم ومبادئ تمكنهم من تحليل التفكير وتقييمه وتحسينه، ويدركون أنه لا يهم مدى مهارتهم كمفكرين في الأوقات التي سيقعون فيها فريسة لأخطاء تتعلق بالتفكير والاستنتاج، وفريسة لعدم المنطقية والتحيز والانحرافات والقوانين الاجتماعية غير المقبولة نقدياً والأخرى المحرمة، والمصلحة الأنانية والمصلحة المكتسبة، إنهم يتجنبون التفكير البسيط الخاص بالقضايا المعقدة ويجاهدون من أجل الأخذ في الاعتبار بشكل مناسب حقوق الآخرين واحتياجاتهم ممن لهم صلة بالموضوع. إنهم يجسدون المبدأ السقراطي الذي يقول إن الحياة غير المبحوث فيها لا تستحق أن نعيشها. إنهم يهتمون بنموهم الفكري وكذلك رعاية الجمعيات المهمة بالتفكير النقدي صائبة التفكير.

### النتيجة:

- إنتاج مفكر نقدي جيد يقوم بالآتي:
  - يطرح أسئلة ومشكلات حيوية ويقوم بصياغتها بوضوح وبدقة.
  - يقوم بجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث وتقييمها باستخدام الأفكار المجردة ليقوم بتفسيرها بفاعلية.
  - يتوصل إلى استنتاجات وحلول مستنبطة بطريقة جيدة من الناحية المنطقية، ويقوم باختبارها وفقاً للمعايير والمقاييس المناسبة.
  - يفكر بسعة أفق وفق أنظمة التفكير المتاحة، وقدر الحاجة يقيم ويتعرف على افتراضاتهم والمعاني المتضمنة والنتائج العملية.
  - ويتواصل بشكل فعال مع الآخرين في تقرير حلول للمشكلات المعقدة.
- وباختصار يعد التفكير النقدي تفكيراً موجهاً ذاتياً ومفروضاً ومراقباً ذاتياً ويتم تعديله ذاتياً، كما يستلزم مقاييس دقيقة جداً للتفوق والأمر الواعي باستخدامها، ويستلزم توافر القدرات على التواصل الفعال وحل المشكلات، والالتزام بالتغلب على الأنانية أو الانفتاحية الاجتماعية السلبيتين.

## العقل التقريري





## قم بتحليل تفكيرك (بالتركيز على عناصر الاستنتاج)

إذا أردنا أن نفكر بشكل جيد، فإنه يجب أن نفهم على أقل تقدير مبادئ التفكير، والأنظمة الأساسية التي ينبثق منها التفكير، كما يجب أن نتعلم كيف نقوم بتحليل تفكيرنا.

### يتم تعريف كل نوع من التفكير بواسطة العناصر الثمانية التي تكوّنه

توجد ثمانية عوامل أساسية في كل تفكير، وعندما نفكر فإننا نفكر لأجل عرض وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى تضمينات ونتائج، كما نستخدم المفاهيم والأفكار والنظريات لتفسير البيانات والحقائق والتجارب لكي نجيب عن التساؤلات ونحل المشكلات ونقرر القضايا.



التفكير:

- يولد الأهداف
- يطرح الأسئلة
- يستخدم المعلومات
- يستفيد من المفاهيم
- يكون الاستنتاجات
- يبني الافتراضات
- يولد التضمينات
- يجسد وجهة النظر

وجميع هذه الهياكل لديها تضمينات للأشياء الأخرى، وإذا قمت بتغيير غرضك أو برنامجك فإنك تستطيع أن تغير قضاياك ومشكلاتك، وإذا قمت بتغيير قضاياك ومشكلاتك فإنك تضطر إلى البحث عن معلومات وبيانات جديدة...



## مقدمة

### الأسس الفلسفية للمقاييس

يقوم الأشخاص العقلاء بالحكم على الحجج والبراهين وفقاً للمقاييس الفكرية، وعندما تأخذ هذه المقاييس بشكل ذاتي وتستخدمها بوضوح في تفكيرك، يصبح تفكيرك أكثر وضوحاً وأكثر دقة وأكثر إحكاماً وأكثر تناسباً مع الموضوع وأكثر عمقاً وأكثر توسعاً وأكثر عدلاً، وينبغي أن تلاحظ أننا هنا نركز على مجموعة معينة من المقاييس، ومن بين المقاييس الأخرى نجد المصدقية والكفاءة وكون الشيء جديرًا بالاعتماد عليه وعمليًا، وتوجد تساؤلات أخرى ترتبط بهذه المقاييس وقد تم وضعها في القائمة الموجودة بالصفحة التالية:

الوضوح: إمكانية الفهم بمعنى إمكانية إدراك المعنى

الدقة: بالخلو من الأخطاء والتحريفات والاتسام بالصحة

الإحكام: إحكام مستوى أهم من التفاصيل

الصلة بالموضوع: بمعنى أن يكون التفكير متعلقًا بأمر وشيك

العمق: احتواؤه على التعقيدات والعلاقات المتداخلة المتعددة

السعة: الشمولية لوجهات النظر المتعددة

المنطق: بأن تكون الأجزاء معنا عند تجميعها وعدم وجود تناقضات

الأهمية: التركيز على الأشياء المهمة وعدم التركيز على التفاهات

العدل: بأن يكون قابلاً للتبرير بأن لا يكون تفكيراً أحادي الجانب.

هل يمكن أن تتوسع فيه بشكل أكبر؟  
هل يمكن أن تعطيني مثالاً؟  
هل يمكن أن توضح لي ماذا تعني؟

### التوضيح

كيف يمكننا فحص ذلك؟  
كيف يمكننا اكتشاف ما إذا كان ذلك صحيحاً؟  
كيف يمكننا اختبار ذلك والتحقق منه؟

### الدقة

هل يمكن أن تكون أكثر تحديداً؟  
هل يمكن أن تعطيني مزيداً من التفاصيل؟  
هل يمكن أن تكون أكثر إحكاماً؟

### الإحكام

كيف يتعلق ذلك بالمشكلة؟  
كيف يتم حمل ذلك على التساؤل؟  
كيف يساعدنا ذلك في القضية؟

### الصلة بالموضوع

ما العوامل التي تجعل هذه المشكلة معقدة؟  
ما التعقيدات الخاصة بهذه المسألة؟  
ما الصعوبات التي نحتاج إلى التعامل معها؟

### العمق

هل نحتاج إلى النظر إلى ذلك من منظور آخر؟  
هل نحتاج إلى تأخذ في الاعتبار وجهة نظر أخرى؟  
هل نحتاج إلى النظر إلى ذلك بطرق أخرى؟

### السعة

هل كل ذلك يكون معنى إذا انضم إلى بعضه؟  
هل تتناسب الفقرة الأولى مع الفقرة الأخيرة؟  
هل ما تقوله ناتج عن دليل؟

### المنطق

هل هذه هي أهم مشكلة يجب أن تأخذها في الاعتبار؟  
هل هذه هي الفكرة الرئيسية التي يجب أن تركز عليها؟  
ما الأكثر أهمية من بين هذه الحقائق؟

### الأهمية

هل لدي أي اهتمام منوط به في هذه القضية؟  
هل أمثل بشكل متجانس وجهات النظر الأخرى؟

### العدل

## قم بشكل منتظم بتطبيق المقاييس الفكرية لعناصر التفكير لتطوير السمات الفكرية





## قم بمتابعة مجموعة من المميزات الفكرية



## التواضع الفكري في مقابل التكبر الفكري

يعني الشعور بحدود معرفة الفرد، التي من بينها الحساسية تجاه الظروف التي تقوم فيها الأنانية الطبيعية للفرد بالقيام بوظيفة الخداع الذاتي والحساسية للتحيز والمحابة، وأن نضع في وعينا حدود وجهة نظر الفرد، ويعتمد التواضع الفكري على معرفة أن الشخص ينبغي عليه ألا يتفوه بأكثر مما يعرفه بالفعل، وهذا لا يشير إلى ضعف الشخصية أو الخضوع ولكنه يعني نقص الطموح الفكري أو التباهي الفكري أو الغرور الفكري، المندمج مع الإدراك السليم للأسس المنطقية أو نقص تلك الأسس في اعتقادات الشخص.

## الشجاعة الفكرية في مقابل الجبن الفكري

وتعني الشعور بالحاجة إلى المواجهة والمخاطبة العادلة للأفكار أو المعتقدات أو وجهات النظر التي تتكون لدينا انفعالات سلبية قوية تجاهها ولا نستمتع إليها بجدية، وتتصل هذه الشجاعة بالإقرار بأن الأفكار التي نعتبرها خطيرة أو سخيفة يتم تبريرها في بعض الأحيان بشكل منطقي (كلياً أو جزئياً) وأن الاستنتاجات والمعتقدات المتأصلة في أذهاننا تكون في بعض الأحيان غير صحيحة أو مضللة، وذلك لكي نقرر لأنفسنا ما يجب علينا عدم قبوله باستسلام وبدعم نقدية مما تعلمناه، أما الشجاعة الفكرية فيمكن نيلها هنا لأننا بشكل حتمي سنتوصل إلى إدراك بعض الحقائق في بعض الأفكار التي نعتبرها خطيرة وسخيفة، إلى جانب إدراك التحريف أو الزيف في بعض الأفكار التي تأصلت بشكل كبير في مجموعتنا الاجتماعية، هذا ونحتاج إلى الشجاعة لنكون واقعيين في تفكيرنا الذاتي في تلك الظروف، وإلا فستكون العقوبات صارمة عند عدم التوافق.

## التعاطف الفكري في مقابل ضيق الأفق الفكري

يشير إلى الشعور بالحاجة لوضع أنفسنا في مكان الآخرين على نحو مجازي لكي نفهمهم بحق، والذي يستلزم الشعور برغبتنا الذاتية في التعرف على الحقيقة من خلال ملاحظتنا الفورية للتفكير أو الاعتقاد طويل المدى، وترتبط هذه الميزة بالقدرة على إعادة تنظيم وجهات النظر واستدلالات الآخرين بدقة، وأن نتمكن من الاستنتاج من المقدمات المنطقية والأفكار والافتراضات، بدلا من الاعتماد على أفكارنا الذاتية، كما ترتبط هذه الميزة بالرغبة في تذكر المناسبات التي أخطأنا فيها في الماضي رغم اقتناعنا الشديد بأننا كنا على حق، مع القدرة على تخيل أننا قد خدعنا بالطريقة نفسها في الحالة الحالية.

## الاستقلال الفكري في مقابل الخضوع الفكري

ويعني قدرة الشخص على التحكم المنطقي في معتقداته وقيمه واستدلالاته، ويتمثل هذا التفكير النقدي في أن نتعلم أن نفكر ذاتياً لنكتسب القدرة على السيطرة على عمليات التفكير الذاتي، وهذا يستلزم الالتزام بتحليل المعتقدات وتقييمها على أساس الاستنباط والدليل، لكي نسأل في الوقت المنطقي للتساؤل ولكي نصدق عندما يكون من المنطقي أن نصدق ولكي نطيع عندما يحين الوقت المنطقي لذلك.

## التكامل الفكري في مقابل النفاق الفكري

وتعني إدراك الحاجة إلى أن يكون الشخص واقعياً في تفكيره الشخصي، بأن يتمسك بالمقاييس الفكرية التي يطبقها، ويلزم نفسه بالمقاييس الصارمة نفسها في الاستدلال والبرهان الذي يلزم بها خصومه، من

خلال ممارسة ما يدعو الآخرون إلى تأييده وأن يعترف بصدق بالتناقضات والتضاربات الموجودة بأفكاره الشخصية وتصرفاته.

### المثابرة الفكرية

#### في مقابل الكسل الفكري

وتعني الشعور بالحاجة إلى استخدام التبصرات والحقائق الفكرية رغم الصعوبات والعقبات والأشياء المثبطة، من خلال التمسك القوي بالمبادئ المنطقية رغم اعتراض الآخرين المنطقي، وأيضاً الشعور بالحاجة إلى الكفاح مع بعض التساؤلات المشوشة والمتنازع فيها خلال فترة ممتدة من الوقت لتحقيق فهم أكثر عمقاً وتبصراً بالأمر.

### الثقة بالاستدلال

#### في مقابل عدم الثقة بالاستدلالات والأدلة

وتعني الثقة بأن اهتمامات الشخص الذاتية الأعلى واهتمامات البشر على نطاق أوسع ستتم مراعاتها على أكمل وجه من خلال تمثيل أكثر حرية للاستدلال وتشجيع الناس على الوصول إلى استنتاجاتهم الخاصة من خلال تطوير قدراتهم المنطقية الذاتية، إلى جانب الإيمان بأنه من خلال التشجيع المناسب والرعاية يستطيع الناس أن يفكروا من أجل أنفسهم ليكونوا وجهات نظر ويصلوا إلى استنتاجات منطقية ويفكروا بشكل منطقي و متماسك ويقنعوا أنفسهم بالاستدلال ويصبحوا أشخاصاً منطقيين، رغم العقبات المتأصلة بعمق في الشخصية الطبيعية للعقل البشري وفي المجتمع كما نعلم.

### عدم التحيز

#### في مقابل التحيز الفكري

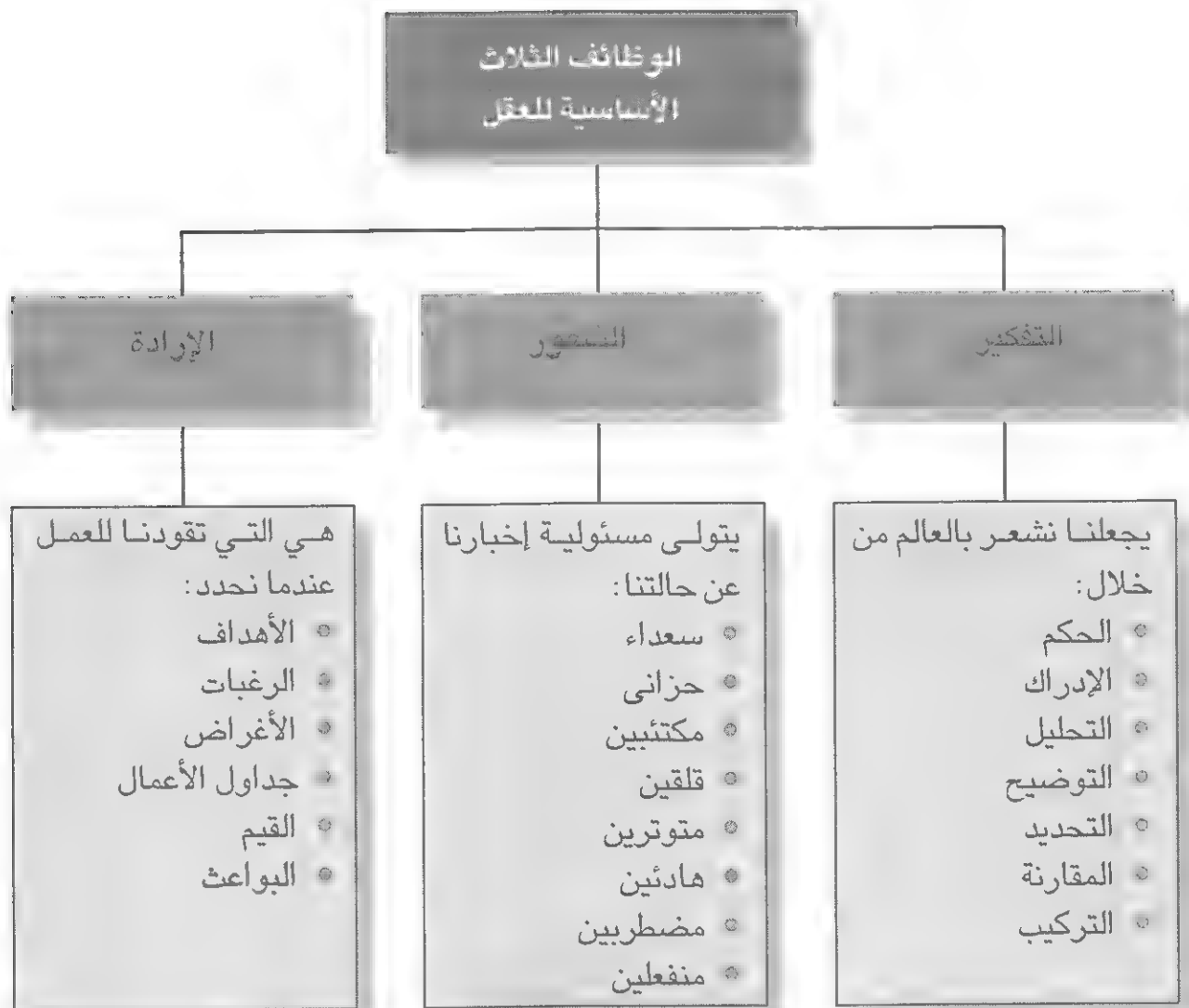
ويعني الشعور بالحاجة لمعالجة جميع وجهات النظر على نحو متساو بدون الإشارة إلى مشاعر الشخص الذاتية أو اهتماماته المكتسبة أو مشاعر أو اهتمامات أصدقاء الشخص أو مجتمعه أو قومه، ويتضمن التمسك بالمقاييس الفكرية دون الإشارة إلى مميزات الشخص أو مميزات المجموعة التي ينتمي إليها الشخص.

## فهم الوظائف الثلاث المميزة للعقل

للعقل ثلاث وظائف أساسية: التفكير والشعور والإرادة



- التفكير هو جانب من العقل يقوم بتقرير الأشياء، وهو الذي يعطي معنى لأحداث الحياة، ويقوم بخلق الأفكار التي من خلالها نحدد المواقف والعلاقات والمشكلات، وهو الذي يخبرنا باستمرار أن هذا هو ما يحدث وهذا هو ما يحصل وأنه ينبغي علينا أن نلاحظ هذا أو ذاك.
- الشعور يحدث من خلال التفكير وتقييم ما إذا كانت أحداث الحياة إيجابية أم سلبية، وبشكل مستمر يقول لنا الشعور: "هذه هي الكيفية التي ينبغي أن أشعر بها تجاه ما يحدث في حياتي، وأفعل في الحقيقة الصواب". أو يقول لنا بشكل اختياري: "لا تسير الأشياء بطريقة جيدة بالنسبة لي".
- أما رغباتنا فتحدد الطاقة المطلوبة للحدث بشكل يتلاءم مع ما نحدده بأنه مرغوب فيه أو ممكن، وعلى نحو متواصل تقول لنا الرغبات: "هذا يستحق الحصول عليه، فلتسّع إليه" أو على العكس قد تقول لنا: "هذا لا يستحق السعي لكي تحصل عليه، فلا تزعج نفسك".
- عندما نتحدث عند الشعور لا نشير إلى الانفعالات التي تحدث نتيجة لعمليات أحيائية مختلفة مثل مشكلات في كيمياء المخ، وعندما يحدث الشعور كنتيجة لاختلال التوازن في كيمياء المخ بحيث لا يستطيع الأشخاص التحكم في أنفسهم، فهناك حاجة إلى المساعدة الطبية، وعندما نتحدث عن الشعور فإننا لا نشير إلى المشاعر الجسدية، رغم أن الشعور غالباً ما يصاحب المشاعر الجسدية. وعلى سبيل المثال عندما تكون "بارداً" قد يتسبب ذلك في جعلك تشعر بقابلية للإثارة، وإدراكك شعور القابلية للإثارة قد يؤدي بك إلى فعل شيء إزاء شعورك بالبرد مثل ارتداء جاكيت، وفي النهاية فمصطلحات مثل "الشعور" و"العواطف" يمكن أن تستخدم في بعض الحالات لتشير إلى ظاهرة مختلفة، ونستخدم هذه المصطلحات بشكل قابل للتبادل في هذا الكتاب.



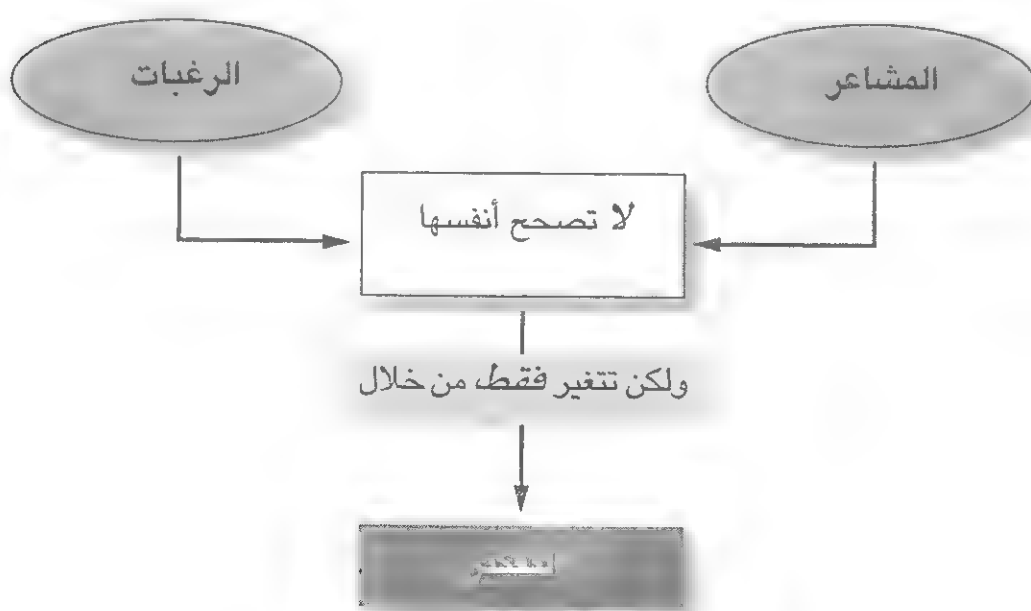
الفكرة الأساسية: يقوم عقلنا على نحو مستمر بنقل ثلاثة أشياء لنا:

- ما يحدث في الحياة
- الشعور (إيجابي أو سلبي) تجاه هذه الأحداث
- الأشياء التي يجب أن نتبعها وأين نضع طاقتنا (على ضوء ١، ٢)



## التعرف على التفكير بصفته المفتاح للمشاعر والرغبات

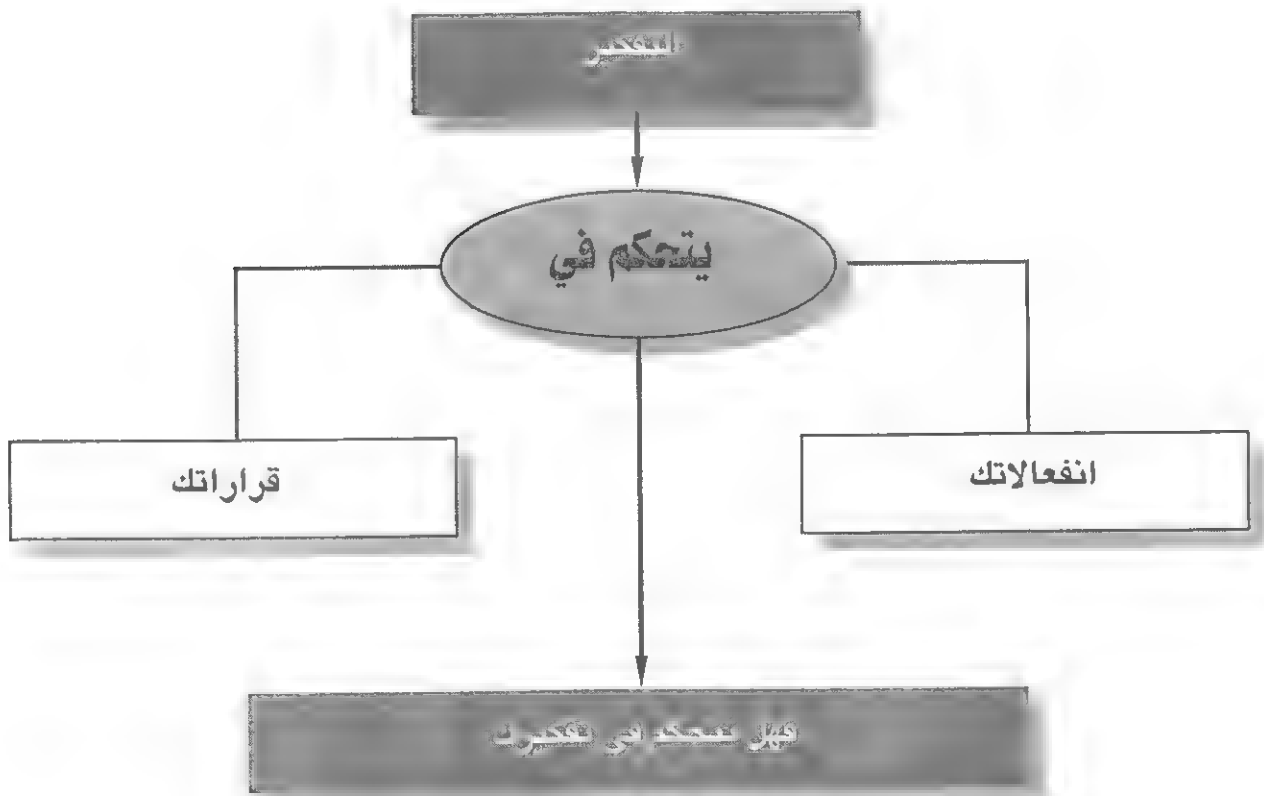
رغم أن الأفكار والمشاعر والرغبات تلعب بالتساوي أدواراً رئيسية في العقل، فإنها تؤثر على بعضها وتتأثر ببعضها، كما أن التفكير يلعب الدور الرئيسي في إعطاء الأوامر للمشاعر والرغبات، وتغيير الشعور يعني تغيير التفكير الذي يؤدي إلى الشعور، ولكي تقوم بتغيير إحدى الرغبات يجب أن تقوم بتغيير التفكير الذي يشكل الأساس لتلك الرغبة.



عندما أشعر بالغضب عندما يتصرف طفلي بطريقة غير محترمة تجاهي، فإنه لا يمكنني ببساطة أن أستبدل بشعور الغضب شعور الرضا، ولكي أقوم بتغيير الغضب وتحويله إلى انفعال أكثر إيجابية، يجب أن أقوم بتغيير تفكيري في هذا الموقف، وربما أحتاج إلى التفكير في طريقة أعلم بها طفلي أن يتصرف بطريقة محترمة تجاهي، وبعد ذلك أتصرف وفقاً لما يتفق مع هذا التفكير الجديد، وربما أحتاج إلى التفكير في العوامل التي تؤثر على حياة طفلي والتي قد تكون السبب وراء السلوك الوقح لطفلي، وبعد ذلك أقوم بمحو هذه العوامل، أو بعبارة أخرى أقوم بالتحكم في حالتي الانفعالية من خلال تفكيري.

وبالمثل لا نستطيع تغيير الرغبة إلا بتغيير التفكير الذي يسبب تلك الرغبة، وتعالوا بنا نفترض على سبيل المثال أن شخصين وهما "جان" و "جون" قد خطبا لبعضهما، ولكن "جون" قد قام بفسخ هذه الخطوبة، بينما لا تزال "جان" ترغب في استمرار الخطوبة، فلنفترض أن رغبتها تنبع من التفكير (الذي قد يكون في اللاوعي) في أنها تحتاج إلى أن تكون في خطوبة لتكون مستقرة عاطفياً ولن تكون قادرة على العمل بدون "جون"، ومن الواضح أن هذا التفكير هو المشكلة، وبناء عليه يلزم "جان" أن

تقوم بتغيير تفكيرها على أساس أنها لم تعد تريد استمرار خطبتها لـ "جون"، وبعبارة أخرى حتى تفكر "جان" أنها لا تحتاج إلى "جون" لتكون في حالة جيدة، وأنها تستطيع أن تعيش على نحو مرضٍ بدون "جون"، وأنها ليست مضطرة للخطوبة لشخص لا يريد أن يكون معها وأنها لن تستمر في خطوبتها لـ "جون"، وباختصار فبدون أن تقوم بتغيير تفكيرها، فلن تتغير رغبتها، ويجب عليها أن تهزم التفكير الذي يحاول هزيمتها.



التمييز بين التفكير الأناني المنطقي  
والأفكار المأخوذة من الوسط المحيط



الفكرة الرئيسية: من المهم أن تميز الأفكار الرئيسية الأنانية من الأفكار الرئيسية الاجتماعية من الأفكار الرئيسية المنطقية.



## افهم التفكير الأناني على اعتبار أنه مشكلة

ينشأ التفكير الأناني من الحقيقة المنبوذة التي تقول إن البشر لا يراعون حقوق الآخرين واحتياجاتهم بشكل طبيعي. إننا لا نقدر بشكل طبيعي وجهات نظر الآخر أو حدود وجهة نظرنا، ولا ندرك بوضوح أن لدينا تفكيراً أنانياً إلا إذا دربنا على ذلك، ولا يمكننا التعرف على افتراضاتنا الأنانية والطريقة الأنانية التي نستخدم بها المعلومات، ولا الطريقة الأنانية التي نفسر بها البيانات ولا نعرف المصدر الذي يستمد منه مفاهيمنا أو أفكارنا الأنانية، أو التضمينات لأفكارنا الأنانية، ولا نتعرف على منظور التأييد الذاتي.

إننا كبشر نعيش بغير واقعية ولكن بإحساس أننا قد قررنا بشكل أساسي الطريقة التي تكون بها الأشياء فعلية، وقد فعلنا ذلك بموضوعية، ونؤمن بشكل طبيعي بأن ملاحظتنا بديهية ولكنها غير دقيقة، وبدلاً من استخدام المقاييس الفكرية فإننا غالباً ما نستخدم مقاييس نفسية متمركزة ذاتياً عندما نحدد ما نقبله وما نرفضه، وها هي مجموعة من المقاييس النفسية الشائع استخدامها في التفكير البشري.

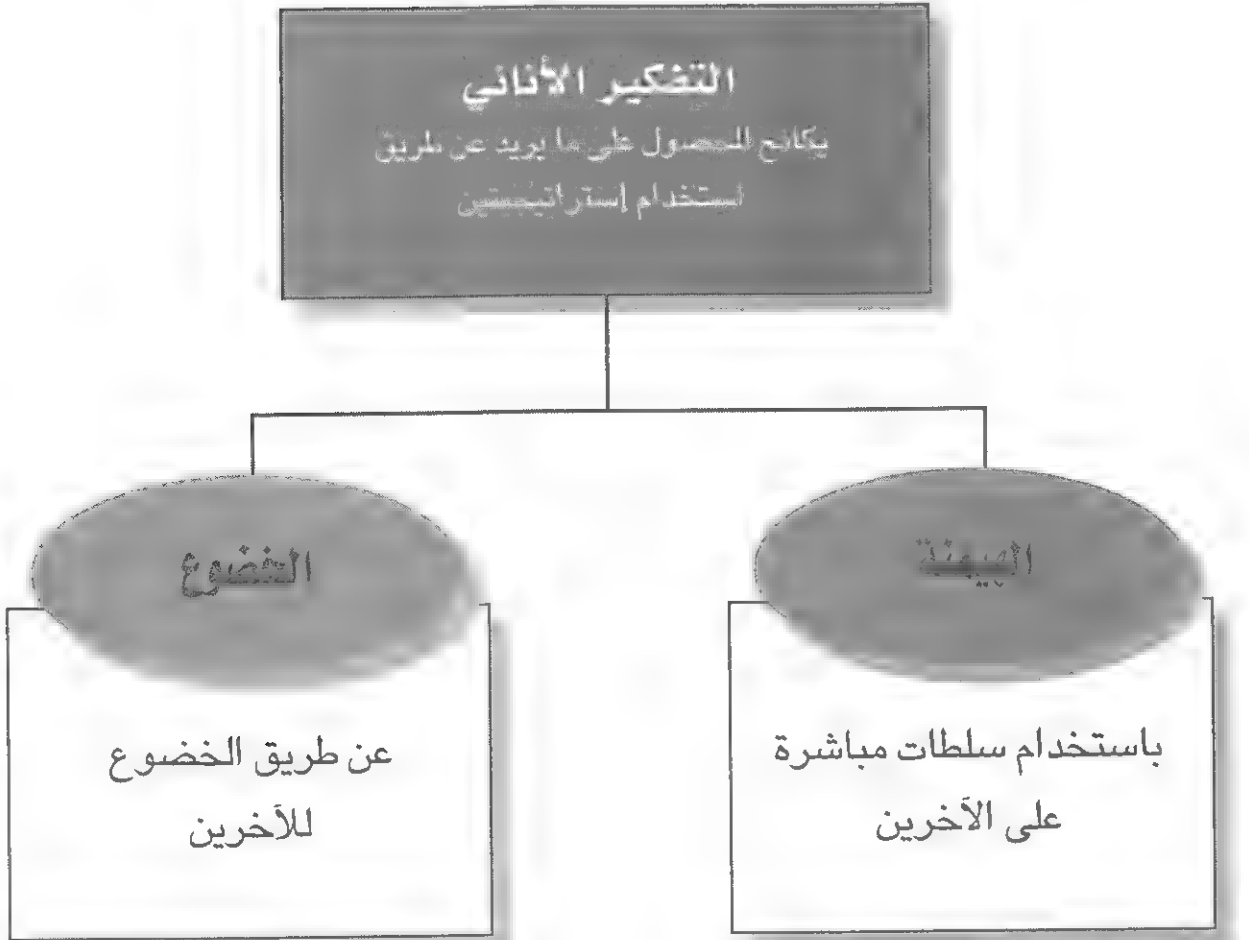
"إن هذا الشيء صواب لأنني أصدقه". من الفطري والمتمركز ذاتياً أنني أفترض أن ما أصدقه يكون صواباً حتى لو لم أسأل عن الأساس الذي بنيت عليه اعتقاداتي. "إن هذا الشيء صواب لأننا نصدقه". من الفطري والشائع اجتماعياً أنني أفترض أن المعتقدات السائدة في المجموعات التي أنتمي إليها تكون صائبة، حتى لو لم أسأل عن الأساس الذي بنيت عليه هذه الاعتقادات.

"إن هذا الشيء صواب لأنني أريد أن أصدقه". من المأمول تحقيقه أنني أؤمن بكل ما يجعلني (أو يجعل المجموعات التي أنتمي إليها) في موقف إيجابي، كما أؤمن بكل ما يجعلني أشعر بالطمأنينة وما لا يستلزم مني أن أغير طريقة تفكيري على أية حال، وكذلك ما لا يتطلب مني الاعتراف بأنني مخطئ.

"إن هذا الشيء صواب لأنني قد صدقته دائماً". من المعدل ذاتياً لدي أن لدي رغبة قوية في الاحتفاظ بالمعتقدات التي أبقيتها وقتاً طويلاً، حتى لو لم أعتبر بشكل جدي المدى الذي بواسطته كانت هذه المعتقدات مبررة بالدليل.

"إن هذا الشيء صواب لأن في مصلحتي تصديقه". من الأنانية الفطرية أن أصدق ما يبرر ما يجعلني أكثر نفوذاً أو أكثر مالا أو أحصل على مميزات شخصية، حتى لو كانت هذه المعتقدات لا تعتمد على استدلالات وأدلة سليمة.

## التمييز بين الهيمنة الأنانية والخضوع الاجتماعي



الفكرة الأساسية: توجد طريقتان غير منطقيتين لاكتساب النفوذ واستخدامه وتظهران في شكلين مميزين للإستراتيجية الأنانية وهما:

- (١) فن السيطرة على الآخرين (وسيلة مباشرة لحصول الشخص على ما يريده).
- (٢) فن الخضوع للآخرين (وسيلة غير مباشرة لحصول الشخص على ما يريده).

وحتى الآن فبينما نفكر بشكل أناني، فإننا نسعى لإشباع رغباتنا الأنانية الذاتية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، من خلال استخدام القوة والتحكم في الآخرين، أو من خلال الاستسلام لهؤلاء الذين بإمكانهم العمل على إشباع حاجتنا، ولتبسيط الأمر، فالسلوك الأناني الذاتي إما أن يتنمر أو أن يتذلل، وإما أن يقوم بتهديد من هم أضعف أو يخضع نفسه لمن هم أكثر قوة منه، أو يتذبذب بينهما في شكل مناورات ومخططات دقيقة.



## فهم التفكير الاجتماعي بصفته مشكلة

إن أغلب الناس لا يفهمون إلى أي مدى كانوا ذاتيين بشكل غير نقدي في التحاملات المسيطرة في مجتمعهم أو ثقافتهم، هذا ويعرّف علماء الاجتماع وعلماء علم الإنسان هذا على أنه حالة من "القيّد الثقافي"، وتحدث هذه الظاهرة بسبب التفكير الاجتماعي الذي يضم:

- الرغبة التي لا تتسم بالنقد في أن يضع الشخص ثقافته وأمته ودينه فوق كل شيء.
  - الرغبة غير الناقدة في اختيارنا أوصافاً إيجابية عندما نصف أنفسنا، في حين نستخدم أوصافاً سلبية لهؤلاء الذين يفكرون بطريقة مختلفة عنا.
  - الرغبة غير الناقدة في إدخال معتقدات الجماعة ومبادئها التي تتخذها هويات المجموعة ونفعل ما يتوقع منا أن نفعله، بدون حتى على الأقل أن ننتبه إلى أن ما نفعله من المنطقي أنه قد يثير التساؤلات.
  - الرغبة في الطاعة العمياء لقيود الجماعة (والتي تكون أغلبها استبدادية أو إكراهية).
  - الفشل في التفكير إلى ما هو أبعد من التحيزات التقليدية لثقافة الشخص.
  - الفشل في دراسة وإدخال سعة إدراك الثقافات الأخرى (لتحسين اتساع تفكير الفرد وعمقه).
  - الفشل في التمييز بين الأخلاقيات العامة والمتطلبات الثقافية الواقعية والحالات المحرمة.
  - الفشل في إدراك أن وسائل الإعلام في كل ثقافة تتشكل لديها الأخبار وفقاً لوجهة نظر تلك الثقافة.
  - الفشل في التفكير تاريخياً وإنسانياً (مما نتج منه الوقوع في شباك الطرق الحالية للتفكير).
  - الفشل في رؤية التفكير الاجتماعي على أنه عائق مهم في التطور الفكري.
- ويعد التفكير الاجتماعي سمة مميزة للمجتمع غير النقدي، ويمكن أن يقل ذلك فقط عندما يستبدل به التفكير غير المتحيز والعابر للثقافات أو بمعنى أبلغ من ذلك عن طريق التفكير النقدي.

## طريقة حقيقية لأهداف التفكير النقدي



## خطة الثلاثين يوماً

يقدم هذا الكتاب أفكاراً أساسية عن التفكير والتي تشكل الأساس لخطة الثلاثين يوماً، ونشير إلى بعض الأفكار المهمة التي نعتقد أن الأشخاص يحتاجون إلى إدراكها إذا أرادوا السيطرة على تفكيرهم وحياتهم، وليس هناك سبب سحري وراء اختيار رقم ٣٠ بدلاً من ٢٤ أو ٣٢ أو ٣٥، كما توجد هناك أفكار مهمة وجديدة يجب تعلمها وهي الأفكار التي إذا تم إدخالها وتطبيقها تساعدنا على تفكير أفضل وحياة أفضل، وستكتشف أن تطور التفكير عبارة عن عملية ديناميكية متطورة.

ونحن نقدم الأفكار في شكل ثلاثين يوماً حتى يتكون لديك شعور مبدئي بالمفهوم الكامل، ويمكنك تكوين رؤية شاملة والبدء في تجربة قوة الأفكار التي هدفت إلى تحسين التفكير، وبينما نتقدم خلال الثلاثين يوماً، فستدرك أنك لا يمكنك إدخال أي من هذه الأفكار في يوم واحد. ومع ذلك يمكنك البدء في إدخال أفكار فعالة ومهمة في تفكيرك وأن تبدأ بممارسة استخدامها كعوامل للتغيير العقلي (الفكري).

ففي اليوم الأول تركّز على فكرة واحدة فقط، وفي اليوم الثاني تركّز على الفكرة الثانية على ضوء الأولى، وفي اليوم الثالث تركّز على الفكرة الثالثة على ضوء الفكرتين الأولى والثانية، وفي كل يوم يصبح الكساء أقوى، حيث تضيف كل يوم فكرة جديدة إلى تفكيرك، وبينما تواصل سيتكون لديك دائماً تركيز رئيسي، ولكن تركيزك الرئيسي تتم تقويته من خلال خلفية منطقية والتفاعل مع أفكار أخرى أكثر قوة.

وبينما تتطرق من يوم إلى آخر، ينبغي أن تحاول دمج الأفكار التي تعلمتها في السابق مع الأفكار الجديدة، كما أن تفاعل أفكار قوية مع أفكار أخرى قوية يعد ركيزة أساسية للنجاح، وبشكل كبير يعتمد النجاح طويل الأمد على الطريقة التي تتطرق بها بعد إكمال الثلاثين يوماً كأن تسأل نفسك: هل ستحتفظ بالأفكار وتستخدمها؟ هل ستساها؟ هل تتبع أفكاراً مهمة إضافية تتصل بهذه الأفكار؟ هل سترجع إلى الطريقة التي كنت عليها قبل قراءة هذا الكتاب؟ هل تتقدم للأمام؟ فهذه هي نوعية الأسئلة التي يجب أن تسألها نفسك وتعيدها مرة تلو أخرى إذا أردت أن تستمر في التطور كمفكر حر ومستقل.

توجد في آخر هذا الجزء من الكتاب خطط خاصة بالأداء اليومي وملاحظات خاصة بالتقدم، فعليك أن تستخدمها في تنظيم تقدمك وتقريره بينما تنتقل خلال كل واحدة منها كل يوم.

التزم بالملاحظات اليومية لتقوم بإدخالها بعمق في فكرة كل يوم، وانظر صفحتي ٤٢ و ٤٣ لترى التصميم المقترح.

## مد الخطة إلى ثلاثين أسبوعاً

توجد طريقة واحدة لتتطلق بها بعد عملك في خطة الثلاثين يوماً، وهي أن تقوم بخطة موسعة على مدى ثلاثين أسبوعاً، وذلك بالتركيز على فكرة لكل أسبوع بدلاً من فكرة لكل يوم، وفي تلك المرحلة المتقدمة فبينما تتطلق من أسبوع لأسبوع فستجد أن قوة كل فكرة قد اشتدت من خلال أسبوع لآخر من خلال التفاعلات الجديدة مع الأفكار السابقة، وستبدأ في إدراك العلاقات المتداخلة بين الفكرتين والأفكار، وعندما تتخذ الأفكار المهمة جدية وتبدأ في إدخالها في تفكيرك، ستري أن كل فكرة مهمة لها ارتباطات عديدة بأفكار أخرى مهمة، كما أن الأفكار القوية تكون قوية على ضوء ما ترتبط به من أفكار أخرى قوية.

ولهذا نقترح سباقاً قصيراً لمدة ثلاثين يوماً للحصول على فيض من الأفكار، وبعد ذلك نقترح سباقاً ثانياً طويل الأجل لتعميق ترابط الأفكار وتأَييدها والبدء في إدخالها بشكل دائم.

وتساعدك خطة الثلاثين يوماً على بناء عادات جيدة من التفكير، حيث إن كل فكرة جديدة تضيف وتتصل بأفكار قد تعلمتها في الأسابيع السابقة، فعلى سبيل المثال عندما تتبع خطة الثلاثين يوماً سوف:

- تركز على كشف الغطاء عن مدى جهلك في الأسبوع الأول.
- تحرص على البحث عن النفاق في الأسبوع الثاني، حيث تبحث عنه في نفسك وفي الآخرين ( كنوع من التأكيد الثانوي رغم أنك ينبغي أن تبحث عن فرص لكشف الغطاء عن نقاط العجز في تفكيرك ).
- تركز على التعاطف مع الآخرين بقدر ما يمكنك في الأسبوع الثالث ( بينما تكشف الغطاء عن الجهل في تفكيرك وتبحث عن النفاق ).

الترزم بكتابة ملاحظات أسبوعية لكي تتعمق بشكل كبير في الأفكار الموجودة خلال هذا الكتاب، وانظر صفحتي ٤٦ و ٤٧ لرؤية التصميم المقترح.

إذا تعمقت في الأفكار الثلاث الأولى في هذا الكتاب، فستدرك أن المشكلات اللانهائية في التفكير تحدث بشكل محكم لأن الناس يفشلون في التعاطف وفي التفريق بين ما يعرفونه وبين ما لا يعرفونه (ولكن يفترضون أنهم يعرفون)، ويبحثون عن النفاق في أنفسهم وفي الآخرين، وبناء عليه يجب أن نعلم أن ميلنا للتعاطف مع الآخرين يزيد عندما نكون أقل تكبراً من الناحية الفكرية، وأقل تأكيداً أن ما نعتقده صواب ولا بد أن يكون هو الصواب، وأن نكون أكثر إدراكاً لكيفية التوقع بشكل أكبر من الآخرين أكثر مما نتوقعه من أنفسنا.

ويحصل هذا من أسبوع لآخر، وفي كل أسبوع تركز على فكرة جديدة ومهمة، وبينما تضيف فكرة جديدة عليك أن تربطها بأفكار قد تعلمتها بالفعل. وبشكل دوري ينبغي أن تراجع جميع الأفكار التي قد حددتها وقد قمت بتغطيتها سواء كنت تحتاج إلى إنعاش عقلك بوحدة أو أكثر من الأفكار التي قمت بتغطيتها مسبقاً أم لا، وكلما رسمت بخطوط متقاطعة منطقة من الأفكار المهمة والقوية، أصبحت هذه جزءاً لا يتجزأ من تفكيرك ومن المحتمل أن تستخدمها في حياتك. والأكثر أهمية من ذلك هو أنه بينما تتوسع إلى خطة أسبوعية، ففي أي وقت معين سيكون لديك تركيز محدد وهذا التركيز يبقى فترة محدودة، ولديك الحرية في التنقل خلال أفكارك فلا يوجد أي أمر سحري.

## ستصل إلى نقطة الذروة

عندما تكون قد عملت بالثلاثين فكرة المقترحة في هذا الكتاب الذي بين يديك، وقمت بتطبيقها على أساس يومي أو أسبوعي، يجب أن تبدأ في تجربة مواطن الذروة في حياتك، وينبغي أن تجد:

- أنك تتحسن في توصيل أفكارك وفي فهم الآخرين.
- أنك تتبع مزيداً من الأهداف المنطقية وتستطيع الوصول إليها بشكل أفضل.

- أنك تتحسن في طرح أسئلة خصبية.
- أنك أقل أنانية.
- أنك تستطيع التحكم في انفعالاتك بشكل أفضل.
- أنك تستطيع التحكم في رغباتك وسلوكك بشكل أفضل.
- أنك تستطيع أن تفهم وجهات نظر الآخرين بشكل أفضل.
- أنك أكثر منطقية.
- أنك أقل تحكماً.
- أنك أقل خضوعاً وأقل حباً للذات.
- أنك لم تعد تقلق بشأن الأشياء التي لا تستطيع أن تفعل شيئاً حيالها.
- أنك أقل احتمالاً لأن تكون ممن يوجهون لوماً غير منطقي للآخرين.
- أنك تفكر من خلال التضمينات الموجودة قبل أن تقوم بالتصرف.
- أنك تعترف بشكل أكثر ارتياحاً عندما تكون مخطئاً، كما تسعى أيضاً إلى تصحيح معتقداتك غير الصحيحة.
- أنك تعمل لكي تكون شخصاً مستقيماً، وتتصرف وفقاً لصورة ذاتية منطقية ومتماسكة، كما تحيط نفسك بأشخاص متكاملين.
- أنك تبدأ في السؤال عن الأعراف الاجتماعية والأشياء المحرمة اجتماعياً.
- أنك أقل تأثراً بالحديث الرقيق والسياسيين الباحثين المهتمين بمصالحهم.
- أنك أكثر إدراكاً للأساليب التي تستخدم بها العبارات وكيف أن فهمك للحقيقة يتأثر بطريقتك لاختيار كلماتك.
- أنك قادر على تحديد الافتراضات التي تؤدي إلى استدلالاتك واستنتاجاتك (لذلك يمكنك فحص افتراضاتك للقدرة على تبريرها).
- أنك قادر على إدراك أن جميع الأشخاص يرون أنفسهم مفكرين ناقدين (وبناء على ذلك فهم ليسوا بحاجة للتحسن)، وهذا واحد من أهم العوائق التي تقف في طريق تحسين الجمعيات الناقدة.
- أنك أقل احتمالاً لاستخدام الكلمات في أساليب غير مبررة في استخدام المتعلمين.
- أنك أكثر اهتماماً بحقوق الناس واحتياجاتهم في العالم، بدلاً من الاهتمامات المنوط بها في بلدك.



- أنك أكثر احتمالاً للتعرف على التأثير الذي تلعبه وسائل الإعلام في حياتك.
- أنك تسهم في وجود عالم أكثر عدلاً.
- أنك قد أصبحت أفضل تهذيباً، وتقرأ على نمط موسع بشكل أكبر لكي تقوم بتوسيع إحساسك التاريخي ونظرتك الشاملة للعالم.
- أنك تفهم النمو الفكري بصفته عملية طويلة المدى، وأنت قد قمت بتصميم مخطط لاستمرار التطور.
- أنك تفهم أن تطورك في التفكير النقدي سيحدث في فترة طويلة أو في مراحل، وأنت تخطط لتطورك وفقاً لذلك.

## أفكار مفيدة للتعلم في كل فكرة

- بينما تقوم بتطوير خططك اليومية أو الأسبوعية، يجب أن تراعي استخدام واحدة أو أكثر من الإستراتيجيات التالية:
- أن تقوم في كل مساء بقراءة الصفحات التي قمت بالتركيز عليها في ذلك اليوم، وأن تقوم بغرس تلك الأفكار في تفكيرك (أعطهم الصوت) لكي تبدأ في ترسيخها، وأن تقوم بإعادة قراءة الصفحات حتى تستطيع الدخول في حوار صامت مع نفسك حول الأفكار والإستراتيجيات الموجودة في تلك الصفحات.
- أن تشرح الأفكار التي تحاول ترسيخها لشخص آخر، (وبشكل مثالي ستحدد الشخص الذي يمكن أن يعمل وفقاً لهذه الأفكار معك).
- عليك تقرير أفضل الأجواء للممارسات الإستراتيجية الموصى بها، أين يمكنك استخدامها بشكل صحيح؟ هل يمكنك ذلك في العمل؟ أم مع والديك أو أطفالك؟
- عليك التفكير من خلال الحوارات الممكنة قبل المواقف الفعلية. فعلى سبيل المثال إذا قمت بترسيخ فكرة التوضيح (وهي فكرة اليوم السادس "قم بتوضيح تفكيرك") وكنت تخطط للقاء في اليوم التالي، فعليك أن تفكر من خلال أسئلة توضيح ممكنة، مثل استعدادك لطرح أسئلة مثل "هل يمكنك إقرار تلك النقطة بطريقة أخرى لي؟"، "هل يمكن أن أقدم لي مثلاً على ذلك؟"، و "هل يمكن أن توضح تلك النقطة لي من خلال رسم رسم بياني؟".

- عليك إيجاد وسائل لحفظ الفكرة الرئيسية لليوم في عقلك، ويمكنك حفظ كلمة رئيسية مثل كلمة "التوضيح" في الثلاثرة أو على المكتب أو في أي مكان آخر تراه باستمرار، ويساعد هذا على جعلك تركيز على الفكرة الرئيسية لذلك اليوم.

## التخطيط للتقدم وتدوين سجل له

في نهاية هذا القسم ستجد صفحات لخطرة عمل يومية وأسبوعية ومقياسًا للتقدم، فلتقم بنسخ مجموعة واحدة لكل يوم أو أسبوع أو قم بتدوينها في مفكرتك أو سجلك (باستخدام الرسوم البيانية للتقدم وخطرة العمل)، وكلما تتفوه بالأفكار (بشرحها للآخرين وتلخيصها في شكل كتاب واستخدامها بوضوح في محادثاتك وتفاعلاتك مع الآخرين) قمت بترسيخها بشكل أفضل، وأصبحت قادرًا على استخدامها وأصبحت تلك الأفكار تلقائية.

## تنبيه

خلال عملك في هذا الكتاب، ينبغي أن تدرك أن كل فكرة يومية تشكل مفهومًا معقدًا تم تقديمه في شكل مبسط، ولتتذكر أن هدفنا هو أن تبدأ طريقًا تجاه التفكير النقدي، وبناء على ذلك فقد قمنا في الغالب بحذف المؤهلات وأحبينا أن نقدم تعقيبًا إضافيًا، وعلاوة على ذلك فمن أجل تكثيف أفكارنا والبحث عن أمثلة من الحياة اليومية، فقد نقوم بدون قصد بالإفراط في تبسيطها، والأكثر من ذلك هو أنك يمكن في بعض الأحيان ألا تتفق مع واحد من هذه الأمثلة، وإذا كان الأمر كذلك، فلتحاول ألا تتحير من النهاية الأكثر ملاءمة: وهي تطورك كمفكر، ولتستخدم ما يمكنك ولكن اطرح الراحة جانبًا.

إذا كانت إحدى أفكارنا الثلاثين لا تعني شيئًا لك، فبكل تأكيد ينبغي أن تتركها جانبًا ثم تعود إليها بعد ذلك، ولتعط نفسك الوقت لكي تتطور، ولتستخدم فقط الأفكار التي تستطيع أن تحولها إلى أفعال، ولمزيد من التوضيح للأفكار فستجد تفسيرات مقدمة في نهاية الكتاب، ونأمل أن تحفزك هذه الأفكار لمزيد من البحث وأن تحثك على أن تجعل من التفكير النقدي قوة إرشادية في حياتك.

## قبل أن تبدأ

قبل أن تقوم بالعمل الفعلي في أفكار هذا الكتاب، فلتدرس هذه الفكرة ثم تعاود الرجوع إليها بشكل دوري:



إذا كان البشر يشكلون تحيزات، فلتبدأ بالمقدمة المنطقية التي توجد بها تحيزات، وإذا كان البشر ينشغلون بشكل متكرر بخداع النفس فلتفترض أنك تفعل مثلهم، ولن تستطيع إحراز تقدم مهم كمفكر إذا أبقيت على الاعتقاد في الخرافة التي تقول إنك شخص استثنائي مميز، وفي الحقيقة فإن الشعور بالاستثنائية ليس شيئاً استثنائياً على الإطلاق، إنه شيء عادي، أما الشيء الاستثنائي فيتمثل في إدراك أنك شخص غير استثنائي، وأنتك مثل أي شخص آخر منخدع بذاتك ومتمركز حول نفسك.

خطة عمل يومية

الفكرة الأساسية التي أركز عليها اليوم هي:

الاماكن التي يمكن أن أمارس فيها تلك الفكرة على أكمل وجه هي:

أخطط لممارسة استخدام هذه الفكرة بالطرق الآتية (مستخدمًا الإستراتيجيات الآتية):

## ملاحظات يومية عن التقدم

يتم استكمال هذه الملاحظات في نهاية كل يوم.

لقد نجحت اليوم في استخدام الأفكار/ الإستراتيجيات الآتية:

---

---

---

---

---

وتمثلت قدرتي الأساسية على إدراك المواقف والتي بدت لي عندما حاولت  
تملك تلك الفكرة في:

---

---

---

---

---

أما المشكلة التي ظهرت لي في تفكيري والتي أحتاج إلى العمل عليها فهي:

---

---

---

---

---

إنني أخطط لمواصلة العمل في هذه المشكلة في تفكيري، من خلال  
الإستراتيجية التالية:

---

---

---

---

---

بعض الأساليب المهمة التي من خلالها ترتبط فكرة اليوم مع الأفكار الأخرى  
في هذا الكتاب...

---

---

---

---

---



## خطة عمل أسبوعية

الفكرة الأساسية التي أركز عليها هذا الأسبوع هي:

---

---

---

---

---

الأماكن التي يمكن أن أمارس فيها تلك الفكرة على أكمل وجه هي:

---

---

---

---

---

أخطط لممارسة استخدام هذه الفكرة بالطرق الآتية (مستخدمًا الإستراتيجيات الآتية):

---

---

---

---

---

## ملاحظات أسبوعية عن التقدم

يتم استكمال هذه الملاحظات في نهاية كل أسبوع.

نجحت اليوم هذا الأسبوع في استخدام الأفكار/ الإستراتيجيات الآتية:

---

---

---

---

---

وتمكنت قدرتي الأساسية على إدراك المواقف والتي بدت لي عندما حاولت تحمل مسؤولية تلك الفكرة في:

---

---

---

---

---

أما المشكلة التي ظهرت لي في تفكيري والتي أحتاج إلى العمل عليها فهي:

---

---

---

---

---

إنني أخطط لمواصلة العمل في هذه المشكلة في تفكيري، من خلال الإستراتيجية التالية:

---

---

---

---

---

بعض الأساليب المهمة التي من خلالها ترتبط فكرة هذا الأسبوع مع الأفكار  
الأخرى في هذا الكتاب...

---

---

---

---

---



اليوم الأول

## اكتشف جهلك

إن الأغلبية العظمى منا يعتقدون أن كل ما يفكرون فيه صواب، ورغم أننا تعلمنا كثيراً مما نؤمن به قبل أن نتعلم أن نحلل معتقداتنا بطريقة ناقدة، ومع ذلك فتحن ندافع عن معتقداتنا باعتبارها /الحقيقة، ويعلم المفكرون الجيدون أن ذلك نوع من السخف.

عندما تركز بشكل فعلي على كشف النقاب عن جهلك، ستدرك أنك غالباً ما تكون مخطئاً، حيث تبحث عن فرص لوضع أفكارك تحت الاختبار لتصحيحها، كما تعرف أن كثيراً مما يؤمن به الناس يُبنى على التحيز والتحامل وأنصاف الحقائق

"الرغبة في أن يعلمنا شخص ما الشيء الذي لا نعرفه هي الثمرة الأكيدة لنمو المعرفة والحكمة لدينا". - بليز

وفي بعض الأحيان يرجع أساسه إلى الخرافة، حيث تفحص معتقداتك بشكل روتيني، ولا يمكن لتلك المعتقدات أن تتحكم فيك، ولكن أنت من تتحكم فيها، ويمكنك إظهار التواضع الفكري الذي يعني إدراكك مدى جهلك.

ويعني التواضع الفكري الرغبة في التمييز - في أية لحظة وفي أي موقف - بين ما تعرفه وما لا تعرفه، ويدرك من يقتنعون بالتواضع الفكري أن الرغبة الطبيعية للعقل هي اعتقاد أنه يعرف أكثر مما يعمل، وأن يرى نفسه على صواب حتى عندما تثبت الأدلة شيئاً آخر. إنهم يفكرون بشكل روتيني خلال وجهات نظر بديلة، ويتأكدون أنهم يمثلون وجهات النظر هذه بمنتهى الدقة، ويدرسون وجهات النظر الأخرى لفهمها جيداً ولا يصرفون النظر عنها.

كان "سقراط" - أحد المعلمين والفلاسفة اليونانيين الأوائل الذي عاش في الفترة من ٣٩٩ - ٤٧٠ قبل الميلاد - نموذجاً حياً للتواضع الفكري. تأمل ما يلي:

"كان سقراط يتقلف من خلال الاشتراك في نقاش مع شخص آخر يعتقد أنه كان يعرف معنى العدل والشجاعة أو ما إلى غير ذلك من الصفات المماثلة، ونتيجة لاستفسارات سقراط اتضح أن الاثنين لا يعلمان شيئاً، فتعاونوا في محاولة جديدة، وقدم سقراط اقتراحات استفهامية كانت مرفوضة أو مقبولة من صديقه، وقد فشلا في حل المشكلة ولكن أدركا ما لديهما من نقص في المعلومات، واتفقا على الاستمرار في البحث قدر الإمكان. (ص. ٢٨٤)""

"من منطلق إحساسه العميق بتضارب أفكاره الخاصة وعباراته وأفعاله، وظنه الذكي أن مثل هذه التضاربات موجودة في الرجال الآخرين، فقد كان سقراط حريصاً دائماً على وضع نفسه على نقطة استشراف الجهل ودعوة غيره لمشاركته في الوقوف على تلك النقطة لكي يثبت جميع الأشياء التي يسارع هو وغيره من أجل إلى الوصول إلى نتيجة تقيد أنها جيدة (ص. ٢٣٣)""

إن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التواضع الفكري (وهم قلة) يدركون أن هناك الكثير جداً مما يجهلونه أكثر مما يعرفونه بالفعل؛ ولذا فإنهم دائماً ما يسعون لتعلم المزيد من أجل تطوير قدراتهم الفكرية ولتوسيع قاعدتهم المعرفية، وهذا دائماً ما يكون مصحوباً بوعي صحي لحدود معرفتهم.

## انتبه لـ...

...الغرور الفكري الموجود اليوم والرغبة الجريئة في تأكيد الشخص لصحة ما لا يعرف في الحقيقة إذا ما كان صحيحاً أم لا. ولتحاول أن تكشف مواطن الضعف والانحرافات الموجودة في المصادر التي تأخذ منها المعلومات، ولتسأل هؤلاء الذين يتحدثون بمرجعية، واستفسر عن المعلومات التي يستخدمونها في مناقشاتهم وعن المعلومات التي يجهلونها والمعلومات التي يحرفونها،

١. *Encyclopedia of Philosophy*, 1972

٢. *Encyclopedia Britannica, Eleventh Edition, 1911, Cambridge, England: the University Press*

وامتسّر عن كل ما تقرأه وما تراه في وسائل الإعلام، ولاحظ الثقة التي يتم بها التأكيد على الأخبار، واسأل عن المصادر التي تصدر عنها هذه الأخبار، وعندما تشعر بالرغبة في إعطاء تصريح جريء، ينبغي أن تتوقف وتساءل نفسك إلى أي مدى تعرف حقيقة ما تؤكد.

## إستراتيجيات لاكتساب التواضع الفكري:

١. عندما لا تجد الدليل الكافي الذي يؤكد صحة اعتقادك، ابدأ بقول: "ربما أكون مخطئاً، ولكن ما أعتقد هو..." أو "حتى تلك اللحظة آمنت بأن..." أو "بالاعتماد على معرفتي المحدودة في هذا المجال، يمكنني القول..."
٢. لاحظ أنك عندما تتجادل من أجل إثبات معتقدات بدون أدلة تبررها، ينبغي أن تعترف لماذا تقوم بذلك.
٣. اسأل بشكل فعلي عن المعتقدات التي يبدو بوضوح لك أنها صحيحة، وخاصة المعتقدات التي تترسخ بعمق مثل المعتقدات الثقافية أو السياسية.
٤. حاول إيجاد مصادر بديلة للمعلومات التي تمثل وجهات النظر التي درستها.
٥. لا تخش "التحري عن" المعتقدات الجديدة، وأقبل على الرؤى الجديدة.
٦. اكتب قائمة بالأشياء التي تعرفها بشكل مطلق عن شخص ما تعتقد أنك تعرفه جيداً، ثم قم بعمل قائمة عن الأشياء التي تعتقد أنها صحيحة عن ذلك الشخص، وكتب قائمة بالأشياء التي لا تعرفها عن ذلك الشخص، وإذا كنت تتق بذلك الشخص فلتّرهِ أو تُرهِها القائمة لتكتشف مدى دقتك، وما النتائج التي تتضح لك بعد التغذية الراجعة التي تحصل عليها بشأن تلك القوائم؟

## أسئلة يمكنك أن تطرحها لتحديد مواطن الضعف في تفكيرك:

- ما الذي أعرفه في الحقيقة (عن نفسي أو عن هذا الموقف أو ذاك أو عن شخص آخر أو عن أمّتي أو عما يحدث في هذا العالم)؟
- إلى أي مدى تؤثر تحيزاتي أو تحاملاتي في تفكيري؟
- إلى أي مدى أعلم عدم صحة تلك المعتقدات؟



- إلى أي مدى تجعلني الاعتقادات التي أعتنقها بعيداً بشكل غير نقدي عن رؤية الأشياء على حقيقتها؟
- هل أفكر دائماً خارج إطار (ثقافتي وأمتي وما إلى غير ذلك)؟
- ما مدى معرفتي بأنظمة الاعتقاد البديل؟
- إلى أي مدى قد تأثرت اعتقاداتي بالفترة الزمنية التي قد وُلدت فيها، وبالمكان الذي تربيت فيه، وإلى أي مدى تأثرتُ باعتقادات الوالدين وثقافتي والسياسات المحيطة وما إلى غير ذلك؟

اليوم الثاني

## جاهد لتكون شخصاً متكاملًا : وكن على حذر من نفاقك الشخصي

يتحول الأشخاص إلى منافقين من خلال ثلاث طرق على الأقل، أولاً: يميلون إلى وضع مقاييس أعلى لهؤلاء الذي يختلفون معهم أكثر من تلك التي يضعونها لأنفسهم أو لأصدقائهم. ثانياً: في الغالب يفشلون في العيش وفقاً لما يؤمنون به من معتقدات، ثالثاً: غالباً ما يفشلون في رؤية التناقضات في سلوك الأشخاص الذين يتعرفون عليهم (مثل الأشخاص ذوي المنزلة الاجتماعية العالية).

ومن ثم فالنفاق أو الزيف عبارة عن حالة من عدم اهتمام العقل بالأمانة، ويمكن تمييزه في الغالب عن طريق تناقضات وتضاربات غير مقصودة، ولأن العقل أناني بالفطرة، فيعتبر منافقاً بالفطرة، وفي الوقت نفسه يمكن للعقل بكل مهارة تبرير ما يفكر فيه ويفعله أو يجعله عقلانياً، حيث يريد العقل البشري أن يرى نفسه في موضع إيجابي، ويبدو ظهور التكامل شيئاً مهماً للعقل الأناني، ولهذا السبب فنحن كبشر نحاول أن نخفي نفاقنا بشكل عملي من أنفسنا ومن الآخرين (من خلال خداع النفس وجعل الشيء عقلانياً)، وعلى سبيل المثال فرغم أننا نكون أنانيين في الغالب، فلا نرى أنفسنا كذلك، ولكننا بسهولة نرى الأنانية في الآخرين، وبعبارة أخرى فمن المقبول لدي أن أكون أنانياً ولكنني لا أقبل منك أن تكون أنانياً، ورغم أننا نتوقع من الآخرين أن يتمسكوا بمزيد من المقاييس القاسية أكثر من المقاييس التي نفرضها على أنفسنا، فإننا نرى أنفسنا عادلين، وعلى سبيل المثال فكاتبة الحسابات التي تسرق المال من الشركة التي تعمل بها قد تخدع نفسها بالاعتقاد أن الشركة "تدين" لها بذلك المال، لأن الشركة لم تدفع لها ما تستحق،

وقد تعتقد أن العمل مربح بشكل كبير وأنهم يجب أن يدفعوا لها أكثر وهكذا، وجميع تبريراتها تحاول بها حجب الحقيقة عن نفسها، ورغم أننا نؤمن بمعتقدات خاصة فإننا في الغالب نفشل في التصرف وفقاً لتلك المعتقدات.

فقط تتفق اعتقاداتنا مع أفعالنا عندما "إننا شركاء في النفاق".

نقول ما نعني ونعني ما نقول ونصل إلى - ليام دين هويلز  
التكامل الفكري.

عندما تنوي أن تعيش حياة مستقيمة، فإنك تفحص بشكل روتيني تناقضاتك وتواجهها بكل صدق بدون أعذار، حيث تريد أن تعرف حقيقة نفسك، والحقيقة في الآخرين. ومن خلال مواجهة نفاقك الخاص ستقدم بشكل أسمى (من خلال الاعتراف بأنك لن تسيطر بشكل كامل على نفاقك؛ لأنك لا يمكنك التحكم بشكل كامل في أنانيتك). وعندما تعترف بذلك في الآخرين (خاصة في ذوي المكانة الاجتماعية) يصبحون أقل قدرة على معالجة ذلك.

انظر صفحة ٢٢ لمزيد من التفسير بشأن التكامل الفكري الذي هو عكس النفاق الفكري.

## انتبه!...

...التناقضات أو النفاق في سلوكك وسلوك الآخرين اليوم، واضبط نفسك متلبساً باستخدام المعايير المزدوجة، واضبط الآخرين وهم يفعلون ذلك، ولأن النفاق رغبة بشرية طبيعية، فينبغي أن يكون ذلك سهلاً بشكل نظري. وانظر بشكل محكم إلى ما يقول الناس إنهم يؤمنون به، وقارن ذلك بما ينطبق على سلوكهم، وتخلص من التناقضات الموجودة في تفكيرك وفي سلوكك، ولاحظ نفسك عندما تؤمن بمعتقد وتتصرف وفقاً لما يتناقض ذلك المعتقد، ولتلاحظ كيف تبرر التناقض في سلوكك وتحاول جعله منطقيًا، وحدد تداعيات نفاقك. هل يمكنك ذلك من الحصول على ما تريد دون مواجهة حقيقة نفسك؟ ثم قم بتحديد النتائج المترتبة على نفاق الآخرين، وإذا لم تجد نفاقاً في نفسك فأمعن النظر مرة تلو مرة تلو مرة.

## إستراتيجيات تمكّنك من تقليل النفاق في نفسك:

- ابدأ في ملاحظة المواقف التي تتوقع فيها المزيد من الآخرين أكثر مما تتوقعه من نفسك؟ واستهدف المناطق الأكثر نفاقاً فيك (وهي المناطق التي تكون فيها أكثر انفعالاً)، هل تتوقع من زوجك أو زوجتك أكثر مما تتوقعه من نفسك؟ هل تتوقع المزيد ممن يشاركك في العمل؟ أو من مرءوسيك؟ أو من أطفالك؟
- اكتب قائمة بالاعتقادات التي تبدو أكثر أهمية لك، ثم حدد المواقف التي يتضارب سلوكك فيها مع تلك الاعتقادات (عندما تقول شيئاً، ثم تفعل شيئاً آخر)، ولتدرك أن ما تؤمن به يجب أن يوجد ضمن تصرفاتك وليس أقوالك. ماذا يقول لك سلوكك عن نفسك؟ فعلى سبيل المثال قد تقول إنك تحب شخصاً ما بينما تقش في أن تتصرف وفقاً لما يتلاءم مع اهتماماته أو اهتماماتها، أو ربما تقول إن تطورك الفكري مهم لك ولكنك في الحقيقة تقضي وقتاً قليلاً في العمل على تنميته.
- فكّر في الطريقة التي تعيش بها حياتك، هل تعيش حياة متكاملة بينما تكون بواعثك واضحة؟ أو هل تخفي شيئاً ما مهمّاً؟ وإذا كان الأمر كذلك فما الذي تخفيه والأكثر أهمية من ذلك لماذا تفعل ذلك؟ كيف يمكنك مواجهة نفاقك؟ وما الذي تحتاج إليه لكي تغير نفسك أو موقفك؟

## إستراتيجيات لملاحظة النفاق الموجود في الآخرين:

١. قم بمراقبة الناس من حولك، وابدأ في تحليل إلى أي مدى يقولون شيئاً ثم يفعلون شيئاً آخر، وقارن بين أقوالهم وأفعالهم، فعلى سبيل المثال لاحظ إلى أي مدى يدعي الناس أنهم يحبون شخصاً ما ولكن ينتقدونه من وراء ظهرهم، وهذا نوع شائع من الاعتقادات السيئة.
٢. فكّر في أقرب الأشخاص إليك كوالديك أو زوجتك أو أطفالك أو أصدقائك. إلى أي مدى يمكنك أن تحدد النفاق أو الاستقامة في هذه العلاقات؟ إلى أي مدى يقولون ما يعنون ويعنون ما يقولون؟ وما المشكلات التي نتجت عن نفاقهم؟



## تعاطف مع الآخرين

يتطلب التعاطف الفكري منا أن نفكر في وجهات نظر الآخرين، وخاصة هؤلاء الذين نعتقد أنهم مخطئون، ويصعب علينا هذا حتى أن نعرف كيف كنا مخطئين في الماضي وكيف كان الآخرون على صواب، أما هؤلاء الذين يفكرون بطريقة مختلفة عنا ففي بعض الأحيان تكون لديهم حقائق لم نكتشفها بعد، ويعتبر التدريب على التفكير من خلال وجهات نظر الآخرين شيئاً أساسياً من أجل تطورك كمفكر، ويقدر المفكرون الجيدون قيمة التفكير من خلال معارضة وجهات نظر الآخرين، ويعترفون بأن العديد من الحقائق يمكن الحصول عليها عندما "يجربون" وجهات نظر أخرى في التفكير، ويقدرّون أهمية اكتساب رؤية جديدة وتوسيع رؤيتهم، ويقدرّون طرقاً جديدة لرؤية العالم، ولا يفترضون أن وجهة نظرهم هي الوحيدة الأكثر منطقية، ويرغبون في المشاركة في الحوار لفهم وجهات النظر الأخرى، ولا يخافون من الأفكار أو الاعتقادات التي لا يفهمونها أو لا ينتبهون إليها، وهم على أتم استعداد للتخلي عن المعتقدات التي تحمسوا لها بشكل كبير إذا ظهر لهم أنها غير صحيحة أو مضللة.

انظر صفحة ٢٢ لمزيد من التوضيح للتعاطف الفكري.

### انتبه ل...

...فرص التعاطف اليوم، ولتقمّ بالبحث عن أمثلة لسلوك تعاطفي عند الآخرين، ولتدرب على أن تكون متعاطفاً، فعلى سبيل المثال عندما يتخذ شخص ما

موقفًا لا تتفق معه، فلتعبّر بكلماتك الخاصة عما تعتقد أنه يمكن أن يقوله هذا الشخص، ثم اسأل الشخص عما إذا كنت عبّرت بدقة عن موقفه أو موقفها، ولاحظ مدى تعاطف الآخرين معك، "من يجهل الآخرين يجهل نفسه". يقولون ("أنا أفهم") وبين ما يتضمنه سلوكهم (إنهم لا يستمعون لك بشكل فعلي)، واطلب من شخص ما يختلف معك أن يعبر عما يفهم أنك ستقوله، ولتلاحظ الوقت الذي يقوم فيه الأشخاص بتحريف ما قيل ليتملصوا من تغيير آرائهم أو يقلعوا عن شيء ما في مصلحتهم، ولتلاحظ نفسك عندما تفعل الشيء نفسه، ومن خلال التدريب على التعاطف الفكري، يمكنك فهم الآخرين بشكل أكثر تكاملاً ويمكنك توسيع معرفتك بمدى جهلك، وأن تكتسب تبصراً أكثر عمقاً في عقلك الخاص.

## إستراتيجيات للتعاطف مع الآخرين:

١. عند الاختلاف مع شخص ما، فلتبدل الأدوار معه، ولتقل لهذا الشخص: "سأتحدث من وجهة نظرك لمدة عشر دقائق إذا تحدثت أنت بناء على وجهة نظري، حيث سيساعدنا ذلك على أن يفهم كل منا الآخر بشكل أفضل". وبعد ذلك ينبغي أن يقوم كل منكما بتصحيح ما قاله الآخر عند تبادل الأدوار بأن يقول: "الجزء الذي لم تفهمه من موقعي هو...."
٢. في أثناء النقاش ينبغي عليك أن تقوم بتلخيص ما قاله الشخص الآخر باستخدام هذا التركيب: "ما أفهم أنك تود قوله هو...هل هذا صحيح؟".
٣. في أثناء قراءة كتاب، عليك أن تقول لنفسك ما تعتقد أن المؤلف يود قوله، وشرح ذلك لشخص آخر، وقم بإعادة مراجعة النص لمزيد من الدقة، وهذا سيمكّنك من تقييم فهمك وجهة نظر الكاتب، وفقط عندما تتأكد من فهم وجهة النظر، ستحدد ما إذا كنت تتخذ موقفًا مؤيداً (أو معارضاً) له.

اليوم الرابع

## استهدف مقاصدك بشكل متعمد

دائمًا ما تتحكم المقاصد البشرية في التفكير، فكل شيء تفعله يتعلق بغرض ما لديك، والغرض هو كل ما تود إنجازه، ويظهر في شكل هدفك أو غايتك في أي موقف أو سياق.

وعادة ما يذهب التفكير في الاتجاه غير الصحيح عندما لا تكون واضحًا في غرضك، أو تكون لديك مقاصد غير واقعية أو مقاصد متناقضة أو لا تلمسك بمقاصدك المعلنة، وهناك أهداف تكون قصيرة المدى وأخرى طويلة المدى ودائمة، بعضها يكون أساسيًا وبعضها فرعيًا، وبعضها يمثل مهمتك الرئيسية في الحياة، في حين أن هناك بعض المقاصد التي تصبح وسائل لنهايات أخرى.

وفي الحياة البشرية دائمًا ما يوجد تعارض بين الأهداف العامة (المعلنة) والأهداف الخاصة (غير المعلنة)، ومن ثم يكون في الغالب الهدف المعلن للسياسي هو تلبية حاجة عامة، أما الهدف الحقيقي فيكون من أجل انتخابات أو خدمة طموحه أو إشباع طمعه ما.

ومن المهم جدًا أن تفحص المقاصد التي ترشدك للطريقة التي تعيش بها كما يلي: أيًا منهم تدرك بوضوح؟ أي منهم يكون تحت مستوى تفكيرك؟ وأي منهم تكره الاعتراف به؟ كم واحدًا منهم يرشدك للأعمال السطحية؟ وكم واحدًا منهم يدلك على النهايات المهمة؟ وأي منهم تجد صعوبة في إنجازه، ولماذا؟

ومن المهم أيضًا أن تكون قادرًا على تقييم مقاصد الآخرين، كما أن تذكر أن المقاصد الحقيقية للناس تتناقض مع مقاصدهم الحقيقية سيمكّنك من الرؤية من خلال المظاهر الزائفة ويمنعك من التأثر بالآخرين.



## انتبه لـ...

...أهدافك ومقاصدك وغاياتك وجدول أعمالك اليوم، وقم بتحديد ماذا أصبحت بعد ذلك وكيف تسعى لذلك، وعليك تحديد ما إذا كانت أهدافك المتعددة متشابكة ومتقاربة أم متصارعة ومتضاربة، وعليك تحديد ما إذا كانت مقاصدك الحقيقية

مختلفة عن تلك المعلنة، واسأل نفسك هل يمكنك الاعتراف بمقاصدك الحقيقية (في هذا أو ذلك الجانب من حياتك)، وعليك تحديد الحال التي وصل إليها بعد ذلك أعضاء عائلتك وزملاؤك وأصدقاءك، وما أهدافهم الحقيقية والأساسية؟ وإلى أي مدى قد تأثرت حياتهم من خلال الأهداف والطرق المتضاربة؟ وإلى أي مدى يمكنهم الاعتراف بمقاصدهم الحقيقية؟ وقم

"لا يوجد طريق للنجاح إلا من خلال مقصد قوي وواضح، ولا شيء يمكن أن يحل محل ذلك، حيث يخفي المقصد وراءه الشخصية والثقافة والمكانة وتحقيق كل نوع منها".  
- تي. تي. مانجر

بفحص الأهداف الشخصية والأهداف المهنية والأهداف السياسية والأهداف الاقتصادية والأهداف الاجتماعية، وقم بعمل قائمة لأهدافك المهمة، وحدد ما إذا كنت تجد تناقضات فيها أم لا.

## وإليك قائمة بالأسئلة التي يمكن أن تطرحها على نفسك حتى تسعى لمقاصدك:

- ما مقصدي في هذا الموقف؟
- ما الذي أحاول أن أنجزه؟
- هل هذا المقصد حقيقي؟
- هل هذا المقصد مبرر أخلاقياً؟
- ما مهمتي الأكثر أهمية الآن؟
- ما الشيء الذي أحتاج إلى فعله أولاً حتى أتمكن من إنجاز مقصدي؟
- ما جدول أعمال الزوجة/ الزوج والأولاد والأصدقاء؟
- إلى أي مدى يختلف جدول أعمالني عن جدول أعمال الزوجة / الزوج أو من

- يعملون معي أو من يُشرف عليّ؟
- هل يختلف جدول أعمال المعلن عن جدول أعمال الحقيقي؟
- هل أرغب في الاعتراف بمقصدي الحقيقي في هذا الموقف؟ وإذا لم تكن لدي الرغبة فما السبب وراء ذلك؟

## إستراتيجيات لاستهداف المقاصد:

- عندما تكون في اجتماع، فعليك ملاحظة المقصد المعلن وتحديد ما إذا كان الناس يتمسكون بهذا المقصد، ولاحظ متى يبتعد الناس عن ذلك المقصد، وعليك الاستعداد بأسئلة مثل: ما مقصدنا الأساسي مرة أخرى؟ إلى أي مدى تساعدنا تلك المناقشة على تحقيق هذا المقصد؟
- ولاحظ متى تبدو المقاصد المعلنة متناقضة مع المقاصد الحقيقية، وتدخل بقول أشياء مثل: "أنا أؤمن بأن مقصدنا يتمثل في شيء ما، ولكن يبدو أن تصرفاتنا تنفذ مقصدًا آخر متناقضًا، فكيف يمكننا التعامل مع هذه التناقضات؟".
- فكّر بعمق في المقاصد الرئيسية التي توجّه سلوكك في كل يوم، وحدد الأنماط الموجودة في سلوكك، وبعدها حدد المقاصد (مقاصدك) التي وصلت إليها بهذه الطريقة: "من الأشياء الرئيسية التي أفعلها س وبناء عليه فإن مقصدي الذي يفسر س يجب أن يكون ص"، فعلى سبيل المثال قد تقول إنك تريد أن تؤدي التمارين بشكل منتظم، وإن هذا هو أحد أهدافك، ولكنك بعد ذلك أصبحت نادرًا ما تقوم بأداء التمرينات، وفي الوقت نفسه فإنك تحاول جعل تصرفك (القلة في أداء التمارين) يبدو معقولاً من خلال تقديم أعذار وراء عدم قيامك بأداء التمارين، وهذا يتضمن أن مقصدك الحقيقي هو عدم أداء التمارين بشكل منتظم، (فقد يكون مقصدك الحقيقي هو إقناع نفسك بأنك تؤدي من التمارين ما يكفي للحفاظ على لياقتك)، ومرة أخرى أقول إننا ينبغي أن ننظر إلى تصرفاتك لنحدد من خلالها مقاصدك الحقيقية.



اليوم الخامس

## لا تمتثل للأعراف والتقاليد؛ فكّر بنفسك

إن العيش في الحياة البشرية يستلزم منك أن تكون عضواً في إحدى المجموعات البشرية، والتي عادة ما تضم قوم الشخص وثقافته ومهنته ودينه وعائلته ومجموعة الأقران، حيث نجد أنفسنا نشارك في مجموعات قبل أن ندرك أننا كائنات حية، وبشكل عملي يتمثل ذلك في كل حالة نقوم فيها بأداء وظيفة الأشخاص، والأكثر من ذلك أن كل مجموعة تنتمي إليها لها تعريف اجتماعي لنفسها وقواعد "غير معلنة" توجه تصرفات جميع الأعضاء، كما أن كل مجموعة تنتمي إليها تفرض علينا مستوى من التوافق كشرط للقبول بها، والذي يضم مجموعة من المعتقدات والمتطلبات والمحرمات.

وتُظهر الأبحاث أن الأشخاص بمختلف درجاتهم يقبلون بشكل صحيح وصائب كل الأعمال والاعتقادات التي ترعاها المجموعات الاجتماعية التي ينتمون إليها، وعادة ما يكون قبولاً لا يتفق مع قواعد النقد النزيه.

من الواضح أن العضوية في جماعة تكون لها بعض المميزات، ولكنها مميزات قد يدفع لها الشخص ثمناً، وهناك الكثير من الناس الذين قد يتصرفون بشكل غير أخلاقي لأنه يُتوقع منهم ذلك، وتقوم الجماعات بفرض قواعدهما (الأعراف، التقاليد القومية والمحرمات) على الأفراد المنتمين لها، (ويمكنك اتخاذ خير مثال لذلك في الطريقة التي ترتدي بها ملابسك أو القوانين الموجودة ببلدك)، وبأشكال عديدة يكون الانضمام لجماعة "مطلوباً" لممارسة الأعمال العادية في الحياة، وعلى سبيل المثال فلتفترض أنك لا تريد الانتماء لأية أمة بعينها ولكنك

أردت أن تكون مواطناً لا ينتمي لدولة معينة ولكن ينتمي للعالم، ولن تتاح لك تلك الحرية، فلن تجد مكاناً يسمح لك بالعيش فيه ولن تجد وسيلة للسفر من مكان إلى آخر، حيث إن كل مكان في العالم يسميه مجموعة قومية من الناس (ملكية مستقلة) وكل أمة تستلزم أن يكون زوارها عبارة عن مواطنين ينتمون لدولة أخرى (ومعهم "جواز مرور")، وبالإضافة إلى أن كل مكان تفرض عليه أمة من الناس سيادتها، فإن ذلك يستلزم الطاعة ممن يقطنونها لآلاف (إذا لم يكن مئات الآلاف) من القوانين.

ويمثل أغلب الناس لقيود الجماعة بشكل تلقائي وبدون تفكير، وبسهولة يمثل أغلبية الناس دون أن يعرفوا أنهم يمثلون لقيود الجماعة، ويرسخون عادات الجماعة ومعتقداتها، ويتخذون شكل هوية الجماعة، ويتصرفون كما هو متوقع منهم أن يتصرفوا بدون أدنى إحساس أن ما يقومون به قد يكون عرضة للتساؤل، ويقوم معظم الناس بالأداء في المجموعات الاجتماعية بصفاتهم مشتركة بدون تفكير في مجموعة من المعتقدات والاتجاهات والتصرفات مثلهم مثل عصابات الشوارع في المناطق الحضرية.

لماذا يعتبر الامتثال أو الخضوع واحداً من شرور المجتمع البشري؟ من خلال الامتثال يتم التعامل مع المبادئ الاجتماعية الاعتبارية على أنها جيدة وصحيحة بطبيعتها، وتؤدي المبادئ

"خير دليل على فساد أية قضية هو أن يمتدحها الرعايا".  
- سينيك

الاجتماعية الاعتبارية إلى أية مجموعة من الممارسات غير العادلة، وتعالوا بنا نفكر في السبل التي من خلالها يتم تهميش - هؤلاء الذين لا يلتزمون بالأعراف الاجتماعية - في الثقافة، فعلى سبيل المثال فلنأخذ بعين الاعتبار الجماعات التي يتم تهميشها في الولايات المتحدة الأمريكية مثل الملحدين ومن يتظاهرون في الحروب ومن يتحدثون علناً عن الممارسات غير الأخلاقية للحكومة عندما لا يتم التعبير العلني عن نشاطهم، وأضف إلى ذلك مراعاة كيف أن الأعراف الاجتماعية الاعتبارية تؤدي في الغالب إلى قوانين اعتبارية، والتي تؤدي تنفيذها إلى معاناة البشر (مثل الأحكام الظالمة بالسجن).

عندما تتطور كمفكر مستقل وماهر فإنك لا تتبع الحشد الجماهيري بدون وعي، حيث تفكر من أجل نفسك، وتحدد لنفسك ما يعطي العقلانية لكل ما تؤمن به

وما ترفضه، وتعترف بالمبادئ الاجتماعية والمحرمات لما يُعرف غالبًا بالتمثيل الموضوعي للكتلة غير المفكرة.

وبالطبع يعتبر من الصعوبة بمكان أن تحلل بطريقة نقدية الأعراف الثقافية الموجودة في ثقافة الشخص لأن هذه التقاليد قد تشربت بشكل نظامي في تفكيرنا طول الحياة، مثل المعتقدات السائدة التي تحيط بنا، ويتطلب التخلي عن التشرب بتلك المبادئ جهدًا ونفاذ بصيرة وشجاعة، ويتضمن الرغبة في الوقوف وحدك عند اعتقاداتك.

انظر صفحة ٢٢ لتوضيح الاستقلال الفكري الذي هو عكس الخضوع الفكري.

## انتبه لـ...

...الخضوع والامتثال اليوم، وافترض أنك شخص ممتثل. إنه فقط عندما تقدر على الاعتراف بأنك ممتثل للتقاليد، تستطيع أن تبدأ في تحديد متى وأين تمتثل، فلتسلم بأن الامتثال يحدث في الواقع في كل مجال من مجالات الحياة، ولتبحث عنه في الجرائد وفي علاقاتك، وابحث عنه في المجموعات التي تنتمي إليها، ولاحظه في مجال العمل، وفي الآخرين ولاحظ كيف يعترف الناس بأنهم مستقلون حتى لو كانوا خاضعين وممتثلين بشكل كامل، ولاحظ الوقت الذي يكون مرجحًا منك أن تمتثل فيه (مثل الاجتماعات أو عند اتباع أيديولوجيات الأحزاب السياسية)، ولاحظ الوقت الذي تكون فيه أقل امتثالاً، وحدد نتائج امتثالك وخضوع الآخرين ونتائجه، وفكّر في الخضوع السياسي ونتائج القومية (كنوع من الخضوع الكبير)، وحدد متى يكون الامتثال للعادات عقلانيًا (على سبيل المثال عدم التحدث بصوت عال في هاتفك المحمول عندما تكون في مطعم) ومتى لا يكون كذلك (كالتدعيم اللاواعي للأعمال غير الأخلاقية وممارسات الحكومة).

## إستراتيجيات لكي تصبح مفكرًا مستقلاً:

- دَوِّنْ إجاباتك لهذه الأسئلة: ما الأشياء المحرّمة في ثقافتني؟ ما السلوكيات التي تعتبر مشينة أو مشيرة للاشمئزاز (فلتأخذ بعين الاعتبار على سبيل

المثال القوانين والعادات الجنسية وقوانين المخدرات)؟ ما المعتقدات الراسخة الموجودة في ثقافتنا؟ وما العقوبات المحددة لمن لا يلتزمون بالمبادئ الاجتماعية، حتى ولو لم يضر تصرفهم أي شخص (حتى لو كانت تلك القواعد قد شرعت ونالت الاستحسان لسنوات)؟

- لاحظ كيف نشأت المبادئ والأشياء المحرمة في الثقافة، ولتلاحظ على سبيل المثال إلى أي مدى تركز الأفلام والبرامج التليفزيونية على إعطاء رسائل عن السلوكيات "الجيدة" و "السيئة"، ولتدرس على سبيل المثال عدد البرامج التليفزيونية التي ركزت على قيام الشرطة بإمساك أشخاص في حوزتهم "المخدرات المحرمة قانونياً" أو التي ركزت على "أناس أخيار" قاموا بالقبض على أناس أشرار واحتجازهم. هل تجد نفسك ممن يشجعون الأخيار وتتمنى أن يحصل الأشرار على ما قُدر لهم؟ إذا كنت كذلك فلماذا؟ وفي العالم الواقعي تجد أن معظم الضرر والمعاناة يأتي من "الأناس الطيبين" أكثر من "الأشرار"، وانظر إذا ما كان يمكنك تحديد بعض الأمثلة على ذلك.

- ادرس إلى أي مدى تقبل بشكل غير ناقد المحرمات والشروط المطلوبة في ثقافتك وفي مجموعاتك الاجتماعية، ولتراقب مدى امتثالك، وعليك البدء بقائمة من الوسائل التي من خلالها يمكن أن تبدأ في التفكير بعمق.

- قم بعمل قائمة من المشكلات التي يرى الناس من خلال التجربة أنها عبارة عن نتيجة للامتثال الكامل للقواعد الاجتماعية الاعتيادية، وإلى أي مدى تسهم في تلك المشكلات؟

- اقرأ كتابنا الذي بعنوان *Thinker's Guide to Ethical Reasoning* لكي تفهم بوضوح الاختلافات الموجودة بين الأخلاقيات والأعراف الاجتماعية والقوانين، ويمكنك زيارة موقع [www.criticalthinking.org](http://www.criticalthinking.org).

- اقرأ كتاب "*Folkways*" الذي كتبه "ويليام جراهام سومنر" والذي يقوم فيه بوصف مجموعة كبيرة من المجتمعات والسلوكيات على فترات

---

*Paul, Richard, and Linda Elder. The Thinker's Guide to Understanding the Foundation of Ethical Reasoning. Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press, 2006*

*Sumner, W.G. Folkways. Salem, NH: Ayer Company Publishers, 1992 v (originally published in 1906)*

عديدة من الزمن، وتخيل نفسك تعيش خلال تلك الثقافات العديدة، وما المعتقدات التي تتمسك بها يا عزيزي؟ وكيف تتصرف؟ وكيف تختلف سلوكياتك واعتقاداتك عن الاعتقادات والسلوكيات الحالية؟

- لاحظ إلى أي مدى يمثل أصدقاؤك وأفراد عائلتك إلى الأيديولوجية الاجتماعية السائدة في الوقت الحالي، ولاحظ مدى تضايقك من المجموعات التي تنتمي إليها (سواء تلك المجموعات التي تختار أن تنتمي إليها، وتلك التي تنتمي إليها لأنك لا تجد خياراً آخر)، ولاحظ أن المفكرين المستقلين يفضلون غالباً أن يكونوا وحدهم، أكثر من رغبتهم في الانضمام لجماعات تمثل بشكل غير منطقي وغير واع لمبادئ اجتماعية اعتباطية، ولتعترف أنه يوجد مجتمع واحد حر يمكنك الانضمام إليه، وهو مجتمع المفكرين المستقلين الموجود في كتب تُعتبر من أفضل ما كُتب، ويجد معظم المفكرين المستقلين مجموعة كبيرة من المفكرين العظماء في انتظارهم في المكتبة الحقيقية أو الفعلية.





## وضِّحْ تفكيرك

غالبًا ما يبدو تفكيرنا الخاص واضحًا لنا، حتى لو لم يكن كذلك، أما التفكير المبهم أو الغامض أو المشوش أو الخادع أو المضلل فيُعتبر من المشاكل المهمة في حياة البشر، وإذا أردت أن تتطور كمفكر فإنه يلزمك أن تتعلم فن تصفية تفكيرك عن طريق ترسيخه وتوضيحه وإعطائه "التفكير المشوش هو الأساس معنى محددًا، ونقدم لك هنا ما يمكنك لحياة مشوشة". - مصدر مجهول فعله لكي تبدأ في ذلك، فعندما يقوم بعض الأشخاص بشرح الأشياء لك عليك أن تلخص عباراتك الخاصة ما تعتقد أنهم قد قالوه، فإذا لم تستطع أن تفعل ذلك لرضاهم، فإن لم تفهم ما قالوه في الحقيقة، وإن لم يمكنهم أن يلخصوا لإرضائك ما قلت، فإنهم في الحقيقة لم يفهموا ما قلت. جرّب ذلك ولاحظ ما يحدث.

### انتبه لـ...

...للتفكير الغامض والمبهم وغير الواضح وهو التفكير الذي قد يبدو جيدًا، ولكنه لا يعبر في الواقع عن أي شيء، وعليك محاولة اكتشاف المعنى الحقيقي لما يقوله الناس، ومقارنة ما يقوله الناس بما يعنونه في الحقيقة، وعليك محاولة اكتشاف المعنى الحقيقي للوقائع الجديدة، ثم قم بشرح فهمك للقضية لشخص آخر للمساعدة على توضيح المعنى في عقلك، ثم قم بممارسة تلخيص ما يقوله الآخرون باستخدام عباراتك الخاصة، ثم اسألهم عما إذا ما كنت تفهمهم بطريقة

صحيحة، وكن على حذر من عدم الاتفاق أو الاختلاف مع ما يقوله أي شخص حتى تفهم ما يقوله (أو ما تقوله) بوضوح.

## إستراتيجيات لتوضيح تفكيرك:

لكي تحسّن قدرتك على توضيح تفكيرك (على سبيل المثال في عقلك عندما تتحدث للآخرين أو عند الكتابة) فعليك استخدام هذه الإستراتيجية الأساسية:

- حدد نقطة واحدة مرة واحدة.
- اشرح ما تعنيه.
- قم بإعطاء أمثلة تربط أفكارك بخبرات الحياة.
- استخدم تشبيهات واستعارات لمساعدة الناس على ربط أفكارهم بمجموعة من الأشياء التي يفهمونها بالفعل، (وتأمل هذا التشبيه: التفكير الناقد مثل البصلة، له - أي للتفكير الناقد - العديد من الطبقات وعندما تفكر في أن تكتشفها تدرك أن هناك طبقة أخرى، ثم طبقة أخرى وهكذا.....).
- وإليك هذا التصميم الذي يمكنك استخدامه لكي تتأكد أنك واضح عندما تتحدث أو تكتب أفكارك:

- أنا أعتقد (حدد فكرتك الرئيسية).
- بعبارة أخرى (وضح فكرتك الرئيسية)
- على سبيل المثال (قم بإعطاء مثال على فكرتك الرئيسية).
- وإليك هذا التشبيه (قم بشرح لفكرتك الرئيسية).
- لكي تقوم بتوضيح تفكير الآخرين يمكنك طرح أحد الأسئلة التالية:
- هل يمكنك إعادة تحديد فكرتك بعبارة أخرى؟ إنني لم أفهمك.
- اسمح لي بأن أخبرك بما فهمته مما قلته لي، هل أفهمك بوضوح؟

بينما تبدأ في استخدام هذه الإستراتيجيات بشكل رئيسي كما يبدو، عليك ملاحظة أن الآخرين نادرًا ما يستخدمونها، وعليك البدء في ملاحظة كيف يفترض الناس أن الأشخاص الآخرين يفهمونهم، عندما يكون ما يقولونه غامضًا أو مشوشًا

أو مربكاً، ولاحظ كيف أن الخطوات الفكرية البسيطة هي الأكثر قوة، (فعلى سبيل المثال قولك لشخص ما: "لا أفهم ما تقوله، فهل يمكنك قول ذلك بعبارة أخرى؟" وعليك التركيز على استخدام هذه الخطوات الأساسية والمهمة عندما يبدو ذلك مناسباً، وبينما تفعل ذلك ستجد أن تفكيرك يتضح أكثر وأكثر ويتحسن أكثر وأكثر في توضيح تفكير الآخرين.

إن فكرة توضيح التفكير تُعتبر سهلة وصعبة، إنها مثل مشاهدة الكرة في أثناء لعب التنس، فمن السهل أن نخدع أنفسنا بالتفكير في أننا نفكر بينما لا تفعل ذلك، والفرق هو أنه في التنس تكون لدينا تغذية راجعة فورية تخبرنا بما نريد معرفته عندما لم تكن نشاهد الكرة (على سبيل المثال، عندما لا تخترق الكرة الشبكة)، وفي التفكير لا تكون لدينا الرفاهية نفسها من التغذية الراجعة الثابتة، لذلك قد نظل في خداع النفس فترة أطول من الزمن.



اليوم السابع

## كن وثيق الصلة بالموضوع: التزم بالموضوع

عندما يكون التفكير وثيق الصلة بالموضوع، فإنه يركز على المهمة الرئيسية الموجودة باليد، حيث يختار ما هو وثيق الصلة بالموضوع ومتعلق به، ويتنبه لكل شيء يرتبط بالقضية، ويطرح جانباً كل ما هو غير مهم أو غير مناسب أو دخيل على الموضوع، وهو التفكير الذي يتصور بشكل مباشر محاولات وثيقة الصلة بالموضوع لحل المشكلة التي تحاول حلها، وعندما ينحرف التفكير عما هو وثيق الصلة بالموضوع، يحتاج إلى إعادة إرجاعه إلى ما يشكل فرقاً حقيقياً، ويتم توجيه التفكير غير المنضبط عن طريق الجمعيات، (هذا يذكرني بذلك وذلك يذكر بهذا الشيء الآخر) بدلاً مما هو منطقي متصل بـ (إذا كان أوب حقيقيين فلا بد أن يكون ج أيضاً حقيقياً). ويتدخل التفكير المنضبط عندما تهيم الأفكار ويجعل العقل يركز على الأشياء التي تساعد على اكتشاف ما يحتاج إلى اكتشافه.

عندما تجد أن تفكيرك ينحرف عن الموضوع، فلتكتشف السبب وراء ذلك، وهل يهيم تفكيرك بسهولة؟ وإذا كان كذلك فربما تحتاج إلى أن تتدخل لإرجاعه إلى مساره أو ربما عليك إدراك أنك بحاجة إلى التعامل مع قضية مختلفة قبل مواجهة تلك القضية التي ركزت عليها أولاً، وإذا كان الأمر كذلك فعليك بكل ما تحمله الكلمة من معنى أن تعالج القضية التي أظهرها العقل، ولكن الأكثر أهمية من ذلك هو أن تعرف على وجه التحديد في أية لحظة القضية التي تناقشها وأن تلتزم بتلك القضية حتى تصل إلى حل لها أو تتخذ قراراً فعالاً بإعادة النظر في تلك القضية فيما بعد، أو تتعامل مع القضية البديلة التي ظهرت وتتمسك بتلك

القضية، ولكن لا تسمح لعقلك بأن يتقل بدون هدف من فكرة إلى أخرى أو من قضية إلى أخرى بدون أي توجه أو انضباط.

### انتبه لـ...

...التفكير المجزأ وهو التفكير الذي يقفز من نقطة إلى أخرى بدون أية روابط منطقية، وعليك البدء في ملاحظة ما يحدث لك أو لغيرك من الفشل في الإبقاء على التركيز على ما هو وثيق الصلة بالموضوع، وقم بالتركيز على إيجاد ما يساعدك على حل المشكلة، وعندما يقدم لك شخص ما نقطة غير وثيقة الصلة بالقضية التي بين يديك فلتسأل: "كيف يكون ما تقوله وثيق الصلة بالموضوع؟"

وعند العمل على حل مشكلة، عليك التأكد من أنك تبقى على تركيزك على ما يلقي الضوء على المشكلة حيث سيساعدك ذلك على مواجهة المشكلة، ولا تسمح لعقلك بالتقل لمسائل غير مرتبطة بالمشكلة، ولا تسمح للآخرين بالانحراف عن القضية الرئيسية ولا تسمح لهم بإنشائك عنها، واسأل نفسك بصراحة: "ما القضية الرئيسية؟" هل هذا الأمر أو ذاك يتعلق بالقضية محل النقاش؟ وكيف يتم ذلك؟

**بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها حتى تتأكد أن تفكيرك يركز على ما له صلة بالموضوع:**

- هل قمت بالتركيز على المشكلة أو المهمة الرئيسية؟
- كيف ترتبط تلك القضايا ببعضها، أو هل هي مرتبطة ببعضها؟
- إلى أي مدى ترتبط المشكلة المثارة بالقضية التي بين أيدينا؟
- هل تتعلق المعلومات التي أدرسها مباشرة بالمشكلة أو المهمة؟
- في أية نقطة أحتاج إلى أن أركز انتباهي؟
- هل فشلت في دراسة وجهات النظر المتعلقة بالموضوع؟

- إلى أي مدى يتعلق موضوعي بالقضية التي أواجهها؟
- ما الحقائق التي تساعدني بالفعل على إجابة السؤال؟ ما الاعتبارات التي ينبغي أن أطرحها جانباً؟
- هل تقوم بتدعيم القضية بالفعل؟ وكيف ترتبط بها؟





اليوم الثامن

## كن منطقيًا

تتمثل السمة المميزة للشخص المفكر في رغبته أو رغبتها في تغيير رأيه أو رأيها عندما يظهر سبب جيد للتغيير، ويود المفكرون الجيدون تغيير تفكيرهم عندما يكتشفون تفكيرًا أفضل، وبعبارة أخرى يستطيعون ويريدون أن يتحركوا بالمنطق.

وبالمقارنة نجد عددًا قليلًا من الأشخاص عقلانيين بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ، وترغب قلة من الناس في تغيير آرائها مرة واحدة، وترغب قلة أخرى في تعليق معتقداتها حتى تسمع آراء من

"إننا نعتقد ذلك لأن الآخرين يعتقدون ذلك، أو لأن — أو لأن — وفوق كل ذلك لأننا نعتقد ذلك أو لأننا قد أخبرنا بذلك أو نعتقد أننا يلزمنا أن نعتقد ذلك أو لأننا قد اعتقدنا ذلك أو لا نزال نعتقد ذلك أو نعتقد أننا سوف نعتقد ذلك".

هنري سيدجويك

يختلفون معهم، وهذا صحيح لأن العقل البشري ليس منطقيًا بالفطرة، فالمنطقية لكي تتطور في العقل إلى حد معقول يجب أن يدعمها العقل فيه بشدة، ورغم أننا بشكل روتيني نقوم بالاستدلالات أو نصل إلى الاستنتاجات فإننا لا نفعل ذلك بالضرورة بشكل منطقي، حيث نرى أن استنتاجاتنا منطقية، كما نريد التمسك باستنتاجاتنا بغض النظر عن تبريراتها لها أو درجة المعقولية، حيث يقرر العقل بشكل نموذجي قبوله أو رفضه وجهة النظر أو الحجة المبني على مدى تصديقه إياها.

وبمعنى آخر فالعقل ليس مطواعاً بالفطرة، على العكس من ذلك فالعقل صارم بالفطرة، حيث يمنع الناس الأسباب الجيدة المتاحة لهم بسهولة من الدخول إلى العقل، وغالباً ما نرفض سماع الحجج التي تبدو منطقية (عندما تتعارض تلك الحجج مع ما نؤمن به بالفعل).

لكي تكون أكثر عقلانية، ينبغي أن تفتح عقلك للاحتمال الذي يقول إنك في أية لحظة قد تكون مخطئاً في حين يكون شخص آخر على صواب، وكن على استعداد لتغيير رأيك عندما يستلزم الموقف أو الدليل ذلك، وعليك معرفة أنك لن تفقد شيئاً عندما تعترف بأنك مخطئ، على العكس من ذلك سوف تحرز تقدماً فكرياً.

انظر صفحة ٢٢ لتقرأ الثقة بالاستدلال سمة فكرية مهمة.

## انتبه لـ...

...السلوكيات المنطقية وغير المنطقية لك وللآخرين، ولاحظ عندما لا ترغب في السماع لآراء الآخرين المسببة وعندما لا ترغب في تغيير آرائك حتى عندما يقدم لك الآخرون دليلاً أو حجة تدعم وجهة نظر أفضل، وراقب نفسك بحرص، هل يمكن أن تتحرك عن رأيك عند وجود سبب؟ هل تفتح أذنيك لسماع أسباب الآخرين؟ عندما تجد نفسك في وضع دفاعي، فلتراقب إذا ما كنت تخترق دفاعك لسماع الأسباب المنطقية المقدمة لك، وعليك تحديد الأوقات التي تستخدم فيها لغة تجعلك تظهر بشكل عقلائي، رغم أن تصرفك قد يثبت عكس ذلك، وحاول أن تكتشف السبب الذي يجعلك أو يجعل الآخرين غير عقلانيين. هل لديك مصلحة ذاتية في ألا تكون شخصاً واسع الأفق؟ وهل لدى الآخرين مصلحة ذاتية في أن لا يكونوا أشخاصاً واسع الأفق؟

## إستراتيجيات تجعلك تصبح أكثر عقلانية:

- لاحظ أنه من النادر جداً أن يعترف الآخرون بأنهم مخطئون، وعلى النقيض من ذلك فلتلاحظ كيف يخفون غالباً أخطاءهم، حيث قد يفضل أغلبية

الناس أن يكذبوا بدلاً من أن يعترفوا بخطئهم، وقرر في نفسك ألا تكون مثل هؤلاء الأشخاص.

- قل لنفسك بصوت عالٍ: "أنا لست مثاليًا، إنني أرتكب الأخطاء، فأنا غالبًا على خطأ"، ولتقل إذا كانت لديك الشجاعة لتعترف بذلك في أثناء الخلاف: "بالطبع قد أكون مخطئًا، وقد تكون أنت على صواب".
- مارس مع نفسك قول: "ربما أكون مخطئًا، وفي الغالب أكون كذلك، لدي الرغبة في تغيير رأيي عندما تقدم لي الأسباب الجيدة"، ثم ابحث عن الفرص لعمل تغييرات في تفكيرك.
- اسأل نفسك: "متى كانت آخر مرة قمت فيها بتغيير رأيي عندما قدم لي شخص أسبابًا تدعم وجهة نظره أو نظرها أفضل من أسبابي؟ إلى أي مدى تبدأ طرقًا جديدة في النظر إلى الأشياء؟ إلى أي مدى تستطيع بموضوعية الحكم على المعلومات التي تقوم بالفعل بتنفيذ ما تفكر فيه؟
- وعليك إدراك أنك ستكون غير عقلاني إذا:
- شعرت بالسخط من الأسباب التي يقدمها الآخرون (قبل بحثها والتمعن فيها).
- أصبحت دفاعيًا في أثناء النقاش.
- عندما تجد عقلك مغلقًا، عليك تحليل تفكيرك من خلال إكمال الجمل التالية في مفكرتك اليومية (تذكر أنه كلما كتبت مزيدًا من التفاصيل في مفكرتك اليومية، ستكون أكثر قدرة على تغيير تفكيرك عندما تواجه مواقف مشابهة في المستقبل):
- أ. أدرك أنني كنت منغلق العقل في هذا الموقف لأن.....
- ب. التفكير الذي كنت أحاول التمسك به هو.....
- ج. التفكير الذي يحتمل أن يكون أفضل هو.....
- د. هذا التفكير أفضل لأن.....

## انتبه لـ...

...الفرص التي تظهر الرحمة للآخرين، وتبرز التفاهم والشفقة والعفو، ولاحظ إلى أي مدى يدعم الآخرون من حولك العقوبة والألم ليكونا الرد الفعل المناسب

للسلوك المنحرف، ولاحظ إلى أي مدى تفعل ذلك، وبينما تقوم بقراءة الجرائد فلتلاحظ أن العقوبات المقررة للجرائم لا تضر أي أحد غير مرتكب الجريمة. واسأل نفسك كيف في الغالب تكون العقوبة شديدة (في إحداث الألم للبشر)، وادرس القاعدة الذي يقول "ثلاث ضربات وتكون خارج الموضوع" ولتأخذ بعين الاعتبار تقليد محاكمة الأطفال مثل البالغين، وقانون "جريمة الكبار ووقت البلوغ" (وهي قوانين هدفت إلى تطبيق عقوبات البالغين الطويلة على الأطفال الذين يرتكبون جرائم خطيرة)، وتعرف على منهج الدول الأخرى (مثل فنلندا) التي نجحت في إعادة مجرمين إلى حياة هادئة اجتماعياً قدر الإمكان، مع معدلات منخفضة من تكرار عودتهم للإجرام، وفكر في طرق للتعامل مع الانحراف الثقافي بدون عقوبات شديدة وانتقام اجتماعي.

اليوم التاسع

## اسأل أسئلة عميقة

يتم توجيه التفكير من خلال الأسئلة، ونوعية الأسئلة التي تسألها تحدد نوعية تفكيرك، حيث تؤدي الأسئلة السطحية إلى تفكير سطحي، وتؤدي الأسئلة العميقة إلى تفكير عميق، والأسئلة المتبصرة تؤدي إلى تفكير متبصر، كما تؤدي الأسئلة المبدعة إلى تفكير إبداعي.

وعلاوة على ذلك، تقوم الأسئلة بتحديد المهام الفكرية المطلوبة منك إذا قمت بإجابتها بفاعلية، فعلى سبيل المثال السؤال الذي يقول: "هل يوجد أي تفاح في الثلاجة؟"، للإجابة عن هذا السؤال تحتاج إلى أن تنظر في الثلاجة، وتقوم بعدد التفاح الموجود هناك، أما السؤال الذي يقول "ما أفضل طريقة تتصرف فيها كأب أو أم في هذا الموقف؟" فيدعوك للتفكير في مفهوم الأبوة والأمومة حتى تفكر في قضايا الأبوة أو الأمومة التي تواجهها في هذه اللحظة، وتفكر في الخيارات المتاحة لك، وترسم للعقل مهام مختلفة ولكنها محددة لكي يعمل من خلالها.

وبشكل روتيني يقوم المفكرون الجيدون بطرح أسئلة لكي يتمكنوا من فهم العالم من حولهم، والتعامل معه بفاعلية، فيسألون أسئلة مناسبة للموقف الحالي ويعلمون أن الأشياء تختلف عن الطريقة التي قد قدمت بها، وتخترق أسئلتهم الصور والأقنعة والمظاهر الخارجية والدعاوى، حيث تعطي أسئلتهم وضوحًا ودقة للمشكلات التي يواجهونها، وتهذب تفكيرهم، وتظهر أسئلتهم أنهم لا يقبلون بالضرورة العالم في شكله المقدم أمامهم، حيث يرتقون إلى ما وراء الأسئلة السطحية أو أسئلة الحشو، وتساعد أسئلتهم على حل مشكلاتهم وتحسين قراراتهم.

عندما تكون تلميذاً يتعلم الأسئلة، ستتعلم كيف تسأل أسئلة قوية تؤدي إلى حياة أكثر عمقاً ووضوحاً وستصبح أسئلتك أكثر أهمية وعمقاً، وعندما تفهم الأسئلة التي يطرحها الآخرون ستفهم تفكيرهم ووجهات نظرهم بطريقة أفضل.

## انتبه لـ...

...الأسئلة التي تطرحها أنت والآخرون، وما أنواع الأسئلة التي تميل إلى طرحها؟ ومتى تفشل في طرح أسئلة مهمة ووثيقة الصلة بالموضوع؟ وهل تميل إلى طرح أسئلة عميقة أم سطحية؟ استمع إلى الطريقة التي يطرح بها الآخرون أسئلتهم ومتى يسألون ومتى يفشلون في طرح الأسئلة، واطرح لنا إلى أي مدى تعتبر شخصاً مستفهماً يطرح الأسئلة، أم أنك ببساطة مجرد شخص يقبل التعريفات والمواقف التي يقدمها الآخرون، وقم بالتركيز على جعل عقلك حياً من خلال تحسين نوعية الأسئلة التي تطرحها، وقم بملاحظة الأسئلة التي توجهك في تصرفاتك والأسئلة التي توجه تصرفات الآخرين.

## إستراتيجيات لصياغة أسئلة أكثر قوة:

- عندما لا تفهم شيئاً ما، قم بطرح سؤال لكي تستوضح بدقة عما لا تفهمه، ولا تقم بالإجابة عن أي سؤال إلا بعد أن تفهم عن أي شيء يسأل.
- عندما تتعامل مع مشكلة معقدة، قم بصياغة السؤال الذي تحاول الإجابة عنه بطرق عديدة مختلفة (وكن دقيقاً قدر استطاعتك) حتى تصل إلى أفضل طريقة يمكنك من خلالها مواجهة المشكلة التي بيدك، ثم بعد ذلك قم بتحديد القضايا أو المشكلات أو الأفكار التي تحتاج إلى التفكير فيها حتى تجيب عن هذا السؤال. هل تحتاج إلى النظر إلى السؤال من وجهات نظر عديدة؟ وإذا كان الأمر كذلك فعليك القيام بتفصيل وجهات النظر بدقة وبوضوح قدر الإمكان قبل الشروع في الإجابة عن السؤال.

سئل رجل حكيم وذكي: "كيف تعرف كثيراً عن كل شيء؟"  
فأجاب قائلاً: "عن طريق عدم الخوف أو الاستحياء من السؤال عن أي شيء أجهله".  
جيه. أبوت

- عندما تخطط لمناقشة قضية مهمة أو مشكلة، قم بتدوين الأسئلة الأكثر أهمية التي تحتاج إلى مواجهتها في هذا النقاش، وكن على أتم استعداد لتغيير السؤال الرئيسي إذا دعت الضرورة إلى ذلك، وبمجرد أن يتضح السؤال، قم بمساعدة من يشتركون في النقاش بالتمسك بهذا السؤال وتأكد أن الحوار ينبني على الحصول على إجابة لها معنى.

### أسئلة يمكنها طرحها حتى تنظم تفكيرك:

- ما السؤال الدقيق الذي أحاول إجابته؟
- هل يتمثل في أفضل سؤال يمكنني طرحه في هذا الموقف؟
- هل يوجد سؤال أهم من ذلك ينبغي عليّ مواجهته؟
- هل هذا السؤال يستأثر بالقضية الحقيقية التي أواجهها؟
- هل هناك سؤال ينبغي عليّ إجابته قبل محاولة الإجابة عن هذا السؤال؟
- ما المعلومات التي أحتاج إلى جمعها لإجابة هذا السؤال؟
- ما الاستنتاجات التي تبدو مبررة في ضوء الحقائق؟
- ما وجهة نظري؟ وهل أحتاج إلى مراعاة الآخر؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا السؤال؟
- ما الأسئلة المتعلقة بالموضوع التي أحتاج إلى دراستها؟
- ما نوع هذا السؤال: هل هو سؤال اقتصادي أم سياسي أم قانوني أم أخلاقي أم هو سؤال مركب له جوانب متعددة؟

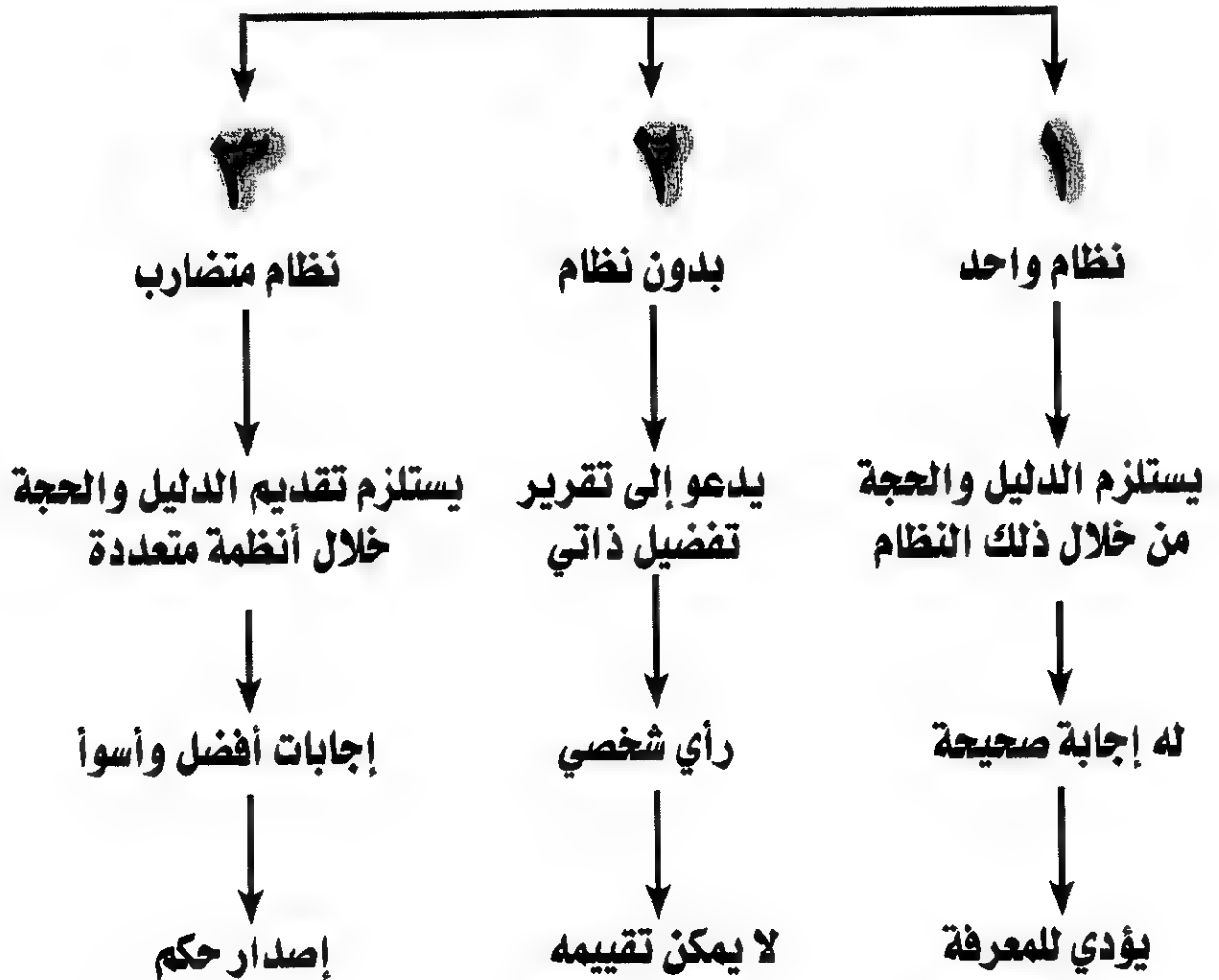




## التمييز بين أسئلة الحقيقة والخيار والحكم

### ثلاثة أنواع من الأسئلة

عند الاقتراب من أي سؤال من المهم أن نحدد نوعه: هل هو سؤال ذو إجابة واحدة نهائية؟ هل هذا السؤال يدعو إلى تفضيل شخصي؟ أو هل هذا السؤال يستلزم منا أن ندرس الإجابات المتنافسة المقدمة؟



شكل ١٠-١ عند الاقتراب من أي سؤال من المهم أن نحدد نوعه: هل هو سؤال ذو إجابة واحدة نهائية؟ هل هذا السؤال يدعو إلى تفضيل شخصي؟ أو هل هذا السؤال يستلزم منا أن ندرس الإجابات المتنافسة المقدمة؟

توجد طريقة واحدة لتحليل الأسئلة وتتمثل في التركيز على نوع التفكير المطلوب في هذا السؤال، فالأسئلة ذات النظام الواحد لها إجراء ثابت أو طريقة ثابتة لإيجاد الإجابة، أما الأسئلة التي بدون نظام، فتتم إجابة السؤال وفقاً للتفضيل الذاتي الذي يقوم به الشخص، فلا توجد إجابة "صحيحة" أما الأسئلة ذات النظام المتنافس فتوجد وجهات نظر متنافسة "لكل سؤال معقد توجد إجابة وآراء من خلالها يمكن للشخص أن يتتبع بسيطة وغير صحيحة..." إجابة للسؤال، فتوجد إجابات أفضل أو - إتش. إل. مينكين أسوأ للسؤال، ولكن لا يمكن التحقق من "صحة" الإجابات، لأنه حتى الخبراء يختلفون في الطريقة التي يقدمون بها الأسئلة أو يجيبون عنها (ومن هنا ينشأ "الصراع" من نظام إلى آخر).

## الأسئلة ذات الإجراء (الثابت أو النظام الواحد)

وتتضمن الأسئلة ذات الإجراء الثابت أو الطريقة الثابتة لإيجاد الإجابة، التي تم تقريرها من خلال الحقائق أو التعريف أو كليهما، وهذه الأسئلة مناسبة للرياضيات والعلوم، ويتعامل كل فرد بشكل يومي مع هذا النوع من الأسئلة، وتتضمن أمثلة مثل:

- ما نقطة غليان الرصاص؟
- ما حجم هذه الحجرة؟
- ما التفاوت في هذا المعادلة؟
- ما وظيفة القرص الصلب في الكمبيوتر؟
- ما حاصل جمع ٦٥٩ و ٩٧٩؟
- كيف يتم إعداد شوربة البطاطس وفقاً للطريقة البولندية الثابتة؟

## أسئلة الاختيار (بدون نظام)

وهي الأسئلة التي لها العديد من الإجابات وفقاً للتفضيلات البشرية (كقائمة توجد بها قواعد التذوق الشخصي)، والإجابات عن مثل هذه الأسئلة تكون وفقاً لما

تجبه ما دام لذلك صلة بموضوع السؤال، وبناء عليه لن يكون له معنى أن نحكم على الأشخاص وفقاً لما يفضلونه، وتتضمن أمثلة مثل:

- أيهما تفضل قضاء عطلة في الجبال أم على شاطئ البحر؟
- كيف تحب أن تقص شعرك؟
- هل تحب الذهاب إلى الأوبرا؟ وما أفضل شيء لك؟
- ما اللون الذي تفضله في منزلك؟
- ما طعامك المفضل؟

## أسئلة الحكم (الأنظمة المتصارعة)

وهناك أسئلة تتطلب البرهان والمنطق ولكن لها أكثر من إجابة قابلة للجدل، وهذه الأسئلة تضيف معنى للجدال؛ فهي أسئلة لها إجابات أفضل أو أسوأ (مؤيدة ومنطقية أو غير مؤيدة وأقل منطقية)، وبالنسبة لهذه الأسئلة فإننا نبحث عن أفضل الإجابات خلال مجموعة من الاحتمالات.

وينبغي تقييم الإجابات عن هذه الأسئلة من خلال استخدام المقاييس الفكرية الشاملة مثل الوضوح والدقة والمناسبة للموضوع، وتسود مثل هذه النوعية من الأسئلة في فروع العلوم الإنسانية (التاريخ والفلسفة والاقتصاد وعلم الاجتماع والرسم وهكذا)، ويندرج تحت أسئلة الحكم العديد من الأسئلة اليومية المتعلقة بالأبوة والعلاقات الحميمة والاقتصاد والسياسة، ومن أمثلتها:

- ما أفضل طريقة لمواجهة المشاكل الاقتصادية الأساسية والمهمة للأمة اليوم؟
- ما الذي يمكن فعله من أجل تقليل عدد الأشخاص الذين قد أصبحوا مدمنين للمخدرات؟
- كيف يمكننا عمل توازن بين المصالح التجارية والوقاية البيئية؟
- إلى أي مدى ينبغي أن يتطور النظام الضريبي؟
- هل ينبغي إلغاء عقوبة الإعدام؟
- ما أفضل نظام اقتصادي؟
- ما أفضل وسيلة للاتصال بهذا العميل الذي واجهته صعوبات في القضايا؟

يميل الناس إلى أن يكونوا أفضل في اكتشاف إجابات لأسئلة الحقائق أو الإجراء أكثر من أسئلة الحكم، وفي الغالب يود الناس تبسيط عملية التفكير من خلال البحث عن الإجابة "الصحيحة"، ولكن هناك العديد من الأسئلة في الحياة لا يمكن إجابتها بسهولة، كيف يعطي معنى أن تتعامل كأب أو أم مع هذا الطفل بالخصوص؟ وما أفضل وسيلة للعمل مع هذا العامل؟ ما الذي أريده في الزواج؟ كيف نقلل بشكل ملحوظ كمية الدمار الموجود بالكوكب والذي سببه البشر؟ ما نظام الرعاية الصحية التي ينبغي أن أدعمه؟ كيف نجلب السلام في الشرق الأوسط؟ جميع هذه الأسئلة أسئلة حكم وتتطلب منا التفكير من خلال وجهات النظر المتعددة والمتعارضة.

## انتبه لـ...

...الارتباك الحادث بين هذه الأنواع الثلاثة من الأسئلة في تفكير الآخرين، وابتعد عن الارتباك نفسه في تفكيرك، وخلال تواصلك خلال اليوم قم بممارسة تحديد هذه الأنواع المختلفة من الأسئلة، وحددها في تفكيرك وفي تفكير الآخرين، ولاحظ عندما تعطي عن طريق الخطأ إجابة حقائقية لسؤال ليس بسؤال حقائق ولكن سؤال يستلزم حكماً مسبباً، ولاحظ أيضاً الميل نفسه عند الآخرين، وعندما تفكر في سؤال حكم، عليك تحديد جميع وجهات النظر المهمة والمتعلقة بالموضوع، وقم بتوضيح وجهات النظر هذه بدقة قدر الإمكان وخاصة وجهات النظر التي تختلف معها.

## إستراتيجيات لإضفاء صفة ذاتية وإستخدام الأنواع الثلاثة من الأسئلة:

- إنه فقط من خلال فهم هذه الأنواع المميزة من الأسئلة، تستطيع على الفور تطبيق فهمك إياها في حياتك اليومية، وعندما تكون في اجتماع فلتلاحظ أنواع الأسئلة الرئيسية التي يناقشها الناس. هل تركز هذه الأسئلة على أسئلة حكم معقدة؟ هل الأسئلة الأساسية أسئلة حقائق؟ هل يتحدث الناس عن تفضيلاتهم؟

- وابدأ في ملاحظة متى يتعامل الناس مع أسئلة الحكم على أنها أسئلة حقائق أو إجراء، فعلى سبيل المثال لاحظ عندما يؤكد الناس بشكل جازم أن آراءهم حقائق بدلاً من التأكيد على وسيلة واحدة ممكنة للتفكير في سؤال الحكم المعقد، ولاحظ هل (ولأي مدى) يبدو الناس قادرين على أن يدخلوا بحسن نية وجهات نظر متعددة وثيقة الصلة بالموضوع في أسئلة الحكم.
- وفي نهاية اليوم، قم بعمل قائمة بالأسئلة المهمة التي فكرت فيها خلال ذلك اليوم، ثم قم بتصنيفها. هل كانت أسئلة حقائق أم إجراء؟ هل كانت أسئلة تفضيل أم أسئلة حكم؟ ثم بعد ذلك كيف قمت بمعالجة كل سؤال؟ هل تبحث عن إجابة بسيطة لسؤال حكم؟ هل سألت شخصاً ما أن يقدم / تقدم برهاناً لإجابة سؤال تفضيل (ومتى ينبغي ألا تفعل ذلك؟).



## فكر من خلال الآثار الضمنية

لكل تفكير ديناميكية داخلية، حيث يؤدي إلى مكان ما وعند التصرف وفقاً له نصل إلى النتائج، ولن تكون مفكراً ناقداً إذا لم تشعر بالتضمنيات العديدة المتأصلة في تفكيرك، وبالمثل لن تكون مفكراً ناقداً إذا تجاهلت نتائج في حياتك نابعة من التفكير الذي يحرك تفكيرك، وعليك أن تركز إلى أين يقودك تفكيرك.

ما النتائج المهمة المترتبة على.....

- الطعام الذي تأكله (والطعام الذي لا تأكله)؟
- كمية التمارين التي تقوم بأدائها؟
- الطريقة التي تقضي بها وقتك؟
- الانفعالات التي تغذيها والأخرى التي تتجاهلها؟
- الخوف والغضب والحسد والغيرة في حياتك؟

عندما تفكر في الآثار التي قد تتجم عما تفعل قبل أن تفعله، يمكنك بوضوح اختيار (بقدر استطاعتك) النتائج التي تحدث بناء على تصرفك، فببساطة قد لا يتخيل بعض الناس ما سينتج أو قد ينتج عندما يتصرفون وفقاً لقرار قد اتخذوه، فقد يدخنون السجائر ولكنهم غير مستعدين لمواجهة مشاكل الرئة، وقد لا يمارسون التمارين ولكنهم غير مستعدين لتدهور العضلات، ولا ينمون عقولهم بفاعلية ولكنهم غير مستعدين للصلابة الشديدة وضيق الأفق اللذين يأتيان مع



الشيخوخة عندما يفشل الشخص في القيام بذلك، ولا يدركون أن كل ما يفعلونه له آثاره، ولا يدركون أنهم قد يقومون بعادة التفكير من خلال التفكير في آثار القرارات قبل القيام بها، وهكذا قد يتعلمون أن يتصرفوا بطريقة أكثر حكمة وأن يعيشوا بطريقة أكثر عقلانية، ويقوم المفكرون الناقدون بالتفكير في نتائج تصرفاتهم قبل القيام بها، ويقومون بتعديل سلوكهم وفقاً لذلك (قبل تجربة النتائج السلبية). لا تكون الآثار فقط للقرارات التي تتخذها، ولكن الآثار جزء لا يتجزأ مما تقول في الكلمات التي تقرر استخدامها، حيث إن الطريقة التي تستخدم بها اللغة تتضمن أشياء محددة، فعلى سبيل المثال عندما تقول لزوجتك بنبرة غضب وصوت عال: "لماذا بحق الله لم تقومي بغسل الأطباق؟"، نجد أنك تعني، على الأقل:

- كان ينبغي عليها أن تغسل الأطباق.
- أنها تعرف أنها كان ينبغي عليها أن تغسل الأطباق.
- أنها عرفت أنك ستكون منزعجاً إذا لم تقم بغسل الأطباق.
- في ظروف مشابهة في المستقبل، من الأفضل لها أن تغسل الأطباق إذا لم تُرد منك أن تغضب وتصرخ فيها.

لأن الآثار والتضمينات متصلة بكل شيء تقوله أو تتبع منه، فعليك اختيار عباراتك بعناية، فقبل أن تقول أي شيء ينبغي أن تتأكد أنك قد فكرت في التضمينات والآثار المترتبة على كلامك، ويجب أن تقرر استخدام اللغة بعناية وإتقان.

## انتبه لـ...

...الآثار المترتبة على القرارات المأخوذة أو القرارات المحتملة لك وللآخرين، وانظر إلى الآثار الواضحة والأخرى الباطنة الأقل وضوحاً، ولاحظ الآثار المترتبة على ما تقول، وانظر عن قرب إلى نتائج تصرفاتك، وقم بعمل قائمة تضم جميع الآثار المهمة المترتبة على القرار المحتمل قبل اتخاذه، ولاحظ متى يفشل الآخرون في التفكير من خلال الآثار، فعلى سبيل المثال انظر في الجريدة ولاحظ أن لبعض القرارات نتائج مهمة، بينما هناك قرارات (مثل قرار الذهاب إلى الحرب) تؤدي إلى نتائج مهلكة وحياة سيئة، وابتعد عن فرص لتساعد الآخرين على التفكير في النتائج (مثل أطفالك أو أي إنسان آخر مهم لك أو - على سبيل المثال - زملائك أو العاملين لديك).

## إستراتيجيات لبناء التفكير من خلال الآثار المترتبة:

- انظر إلى حياتك باعتبارها مجموعة من الخيارات لحظة بلحظة، وفي أية لحظة يمكنك القيام بتصرف ما س أو ص أو ع ولكل تصرف أو نوع من التصرفات نتائج، فما النتائج التي تريدها؟ وما الذي يجب أن تفعله لكي تتوقع النتائج المحتملة؟ والإجابة تتمثل في أن تكون دارساً لسلوكك وتفكر في النتائج المحتملة للقرارات الممكنة وتجعل قراراتك أكثر عقلانية.
- عندما تواجهك مشكلة صعبة قم بعمل قائمة تضم الآثار المحتملة للتعامل مع المشكلة بطرق عديدة، ثم تصرف بالطريقة التي يحتمل أنها تؤدي إلى أفضل نتيجة وفقاً للظروف المتاحة.
- فكّر في الآثار (من أجل سعادة وصحة مستقبلية) المترتبة على الطريقة التي تعيش بها حياتك الآن، وأنشئ قائمة للآثار التي من المحتمل أن تواجهها إذا استمرت في العيش كما أنت، وهل ستكون راضياً بتلك الآثار؟ وعليك التركيز على الآثار السلبية المحتملة لسلوكياتك.
- وانتبه بحرص للغة التي تستخدمها عندما تشكل أفكارك، ولاحظ ما ترتب على ما تقول، ولاحظ أيضاً ما ترتب على ما يقوله الآخرون، وكيف يتفاعل الآخرون تجاه ما تقوله لهم؟ وتعهد بأن تختار كلماتك بحرص قبل أن تتحدث مع الآخرين، وكن مدركاً ما يمكن أن يتضمنه كلامك.

## الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها لكي

### تستهدف الآثار الضمنية:

- إذا قررت أن أفعل شيئاً ما فما الناتج المحتمل أن يحدث؟
- إذا قررت ألا أفعل شيئاً ما فما الناتج المحتمل أن يحدث؟
- إذا اتخذنا هذا القرار في هذه العلاقة فما النتائج المحتملة لذلك؟ وما كانت النتائج عندما اتخذنا قرارات مشابهة قبل ذلك؟

- ما الآثار المترتبة على تجاهل مشكلة معينة (على سبيل المثال في علاقة حميمة أو علاقة الأبوة).
- إذا استمررت على العيش في الوقت الحالي كما عشت في الوقت الماضي فما النتائج التي يحتمل أن أواجهها؟

اليوم الثاني عشر

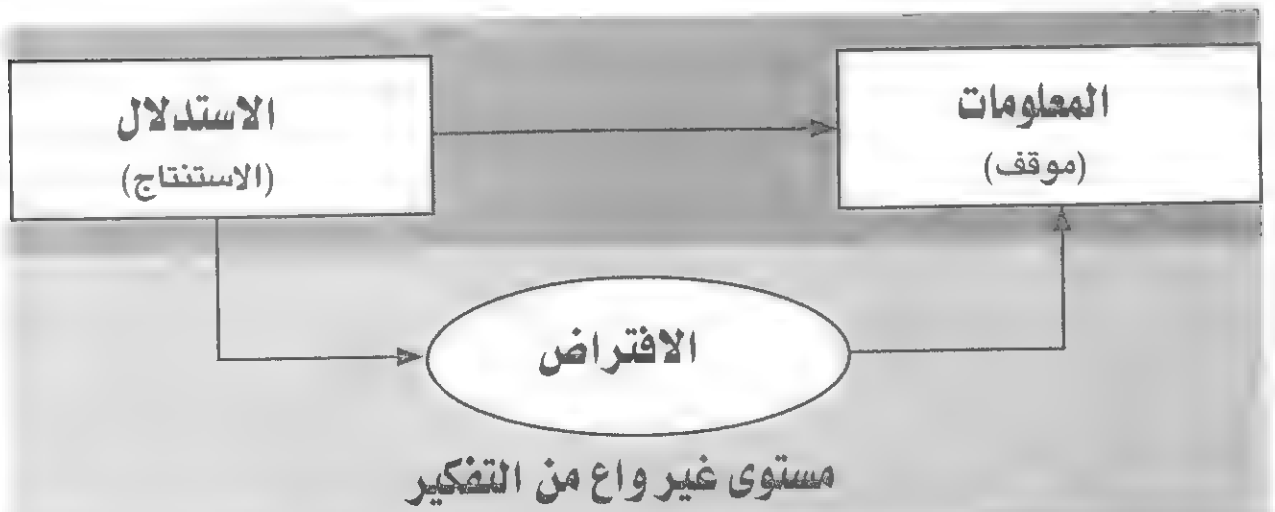
## مِيز الاستدلالات من الافتراضات

عادة ما يخلط الناس بين الاستدلالات والافتراضات، ولكن من المهم جدًا أن نميز بوضوح بين هذين العنصرين أو الجزأين من التفكير، فالاستدلال خطوة عقلية يقول

"الرجل الحكيم هو الذي ينسب اعتقاده إلى الدليل".

- ديفيد هيوم

فيها العقل: "بما أن هذا صحيح إذن ذلك صحيح"، وتتكون النتيجة أو الاستدلال من شيء صحيح مبني على شيء آخر قد يكون صحيحًا أو يبدو صحيحًا، وبشكل روتيني يقوم الأشخاص باستدلالات تقريبًا طوال اليوم، وتكون هذه الاستدلالات مبررة أو غير مبررة وتتبنى جميع الاستدلالات على الافتراضات، وهي الاعتقادات التي نعتبرها أمرًا مفروغًا منه، وتؤدي الافتراضات التي يمكن تبريرها إلى استدالات منطقية، وغالبًا ما تؤدي الافتراضات إلى مستوى غير عادي، وعندما تكشف النقاب عن افتراضاتنا، نجد في الغالب جذورًا للتحامل والقبولية والتحيز وأنواع أخرى من التفكير غير المنطقي.



ادرس هذه الأمثلة التي تميز الاستدلالات من الافتراضات

مثال ١:

الموقف: دولتي في صراع مع دولة أخرى.  
الاستدلال: دولتي محقة في هذا الصراع.  
الافتراض: دولتي دائماً محقة في صراعتها مع الدول الأخرى.

مثال ٢:

الموقف: يقضي زوجي وقتاً طويلاً خارج العمل مع مشرفته.  
الاستدلال: إنه على علاقة مع مشرفته.  
الافتراض: عندما يقضي رجل وقتاً طويلاً مع مشرفته في غير أوقات العمل فلا بد أنهما على علاقة معاً.

الطريقة التالية (الملخصة في الجدول ١٢-١) تحدد الاستدلالات والافتراضات في تفكيرك، وتحدد في الأول ما قد تخمنه (سواء بطريقة منطقية أو غير منطقية) في موقف ما، ثم بعد ذلك تحدد قانوناً محدداً أو معتقداً قد يؤدي إلى الاستدلال، وهذا هو الافتراض.

المعلومات (موقف)	الاستدلال المحتمل الذي قد يصل إليه الشخص	الافتراض الذي يؤدي إلى الاستدلال
١. ترى شخصاً يلقي بالقمامة من شباك سيارة متحركة.	١. هذا الشخص يجهل آثار إلقاء القمامة.	١. عندما يلقي شخص ما بالقمامة من شباك سيارة متحركة، ربما يكون / تكون جاهلاً بآثار إلقاء القمامة.
٢. ترى رجلاً يوجد اسمرار بعينه.	٢. لا بد أن شخصاً ما قد ضربه.	٢. عندما يوجد اسمرار حول عين أي شخص لا بد أنه ارتطم بشخص ما.
٣. ترى طفلاً يبكي بجوار أمه في متجر البقالة.	٣. لا بد أن الأم قد رفضت إعطاء الطفل شيئاً ما يريد.	٣. عندما يبكي طفل بجوار أمه في متجر البقالة، لا بد أنها رفضت إعطاءه شيئاً ما يريد.
٤. ترى رجلاً يجلس على رصيف وفي يده كيس ورقي.	٤. لا بد أن هذا الرجل متسكع.	٤. جميع الرجال الذين يجلسون على الأرصفة وفي أيديهم أكياس ورقية متسكعون.

عندما تحدد بوضوح الاستدلالات ثم تقرر الافتراضات التي تؤدي إلى هذه الاستدلالات، فإنك تكتسب مزيداً من التحكم في تفكيرك وفي حياتك، وتبدأ في كشف النقاب عن الافتراضات والمعتقدات التي تعتبرها أمراً مفروغاً منه، التي توجهك في تصرفاتك، فإذا افترضت على سبيل المثال أن جميع المشرفين مستبدون ويتحكمون في الأشخاص، فسيكون هذا رأيك في كل مشرف تراه، وإذا اقتنعت كأمر مفروغ منه بأن التلوث الصناعي الذي تسببه شركتك لا يسبب مشكلات صحية، فلن يكون لديك الدافع إلى دراسة هذا الافتراض لترى ما إذا كان مبرراً وله دليل أم لا، وإذا افترضت أن زوجتك أو زوجك سيظل أو ستظل دائماً هناك دون اهتمام بالطريقة السيئة التي تعاملها أو تعاملينه بها، فقد تحصل لك الدهشة فيما بعد.

غالباً ما يقول الناس: "أفترض أن س صحيح أو أفترض س" عندما يكون ما يقصدونه هو "أستدل بأن س صحيح" أو "أستدل بس" إذا افترضوه فمن المحتمل أن لا يصرحوا به، حيث سيعتقدون أنه أمر مفروغ منه ولن يعتقدوا أنه في حاجة إلى أن يتم التصريح به، فمن المحتمل أن يعتقدوا أن الآخرين قد شاركوهم الرأي نفسه (وبناء عليه فلن يفحصوا افتراضاتهم مع الآخرين)، وتذكر أن الافتراضات تكون في مستوى اللاوعي من التفكير وليس سهلاً الوصول إليها.

## انتبه لـ...

... ما يفعله الناس من الخلط بين الاستدلالات والافتراضات، ولاحظ كيف لا يكون الناس على وعي باستدلالاتهم وافتراضاتهم، ولاحظ نفسك عندما تستخدم كلمة "افتراضات" أو "أفترض"، ولاحظ عندما يستخدم الآخرون الكلمات نفسها، ولاحظ نفسك عندما تستخدم مصطلح "استدلالات" أو "أستدل"، وقرر متى تستخدم أو يستخدم الآخرون هذه التعبيرات بطريقة صحيحة<sup>١</sup>، واعمل على اكتشاف افتراضاتك من خلال الملاحظة الأولية لاستدلالاتك.

١ انظر معنى الاستدلال والافتراض في مسرد المصطلحات.

## إستراتيجيات التحكم في استدلالك وافتراضاتك

- لكي تمارس تمييز الاستدلالات من الافتراضات، اختلق مواقف لنفسك، ثم قم بصياغة استدلال قد يقوم به شخص ما سواء كان قابلاً للتبرير أم لا في ذلك الموقف (بما أن س صحيح، إذن ص صحيح)، وأخيراً عليك تحديد الافتراض المحكم الذي يؤدي إلى الاستدلال.

الموقف	الاستدلال الممكن الذي يحتمل أن يقوم به الشخص	الافتراض الذي يؤدي إلى الاستدلال
١.		
٢.		
٣.		
٤.		

- قم بممارسة تمييز الاستدلالات من الافتراضات خلال اليوم، فقط لتركز تفكيرك على الإستراتيجية الأساسية، واستخدم تخطيطاً مثل المذكور أعلاه، وابدأ في ملاحظة استدلالك أولاً وافتراضاتك ثانياً بهذه الطريقة: "الآن وفي هذا الموقف أستدل بـ س، وعندي اليقين بأن هذا الاستدلال نابع من هذا الافتراض...." ولا تهتم إلى أي مدى تبدو استدلالك وافتراضاتك عميقة أو سطحية، وعليك العمل فقط على فهم هذه العملية كما تحدث في عقلك: الموقف ثم الاستدلال ثم الافتراض.

(الموقف ← الاستدلال ← الافتراض).

ولاحظ أنه رغم أن الافتراض يؤدي إلى الاستدلال، فلكي نحدده فإننا نقرب منه من الخلف، حيث نبحث عن الاستدلال أولاً لأنه أكثر استعداداً في مستوى الوعي من التفكير، ولهذا فهو أسهل في التحديد.

- عندما تتقن هذه الإستراتيجية الأساسية عليك القيام باستهداف الاستدلالات المهمة التي تقوم بها، وما الاستدلالات التي تقوم بها في مهنتك وزواجك وفي مسألة كبيرة في عملك وفي علاقتك كأب أو أم أو مع المخلوقات الأخرى الواعية أو نظام السجن والنظام الرأسمالي وهكذا.





اليوم الثالث عشر

## لا تتخدع بالعبارات التي يستخدمها الناس : انظر إلى ما وراء العبارات وإلى الواقع غير المعلن

نميل إلى الفهم الضئيل للدور الذي تلعبه الكلمات في كيفية التعبير عن الواقع، فمنذ بداية الحياة نجد أنفسنا غارقين في العبارات واللغة والأفكار، فعلى سبيل المثال نجد أن الأبوين قد يشيران إلى أحد الأشياء وينطقان كلمة للطفل تعبر عن الشيء مثل: (هذا كرسي - هذه ملعقة - هذه أمي - هذا

"الصورة هي التي تأسرنا داخل إطارها، وربما لا نستطيع الخروج منها لأنها تستقر في لغتنا، ويبدو أن اللغة تتكرر لدينا بشكل عنيد".

- لودفيج ويتينشتاين

أبي - هذا طفل - هذا جيد - هذا سيئ - هذا لطيف - هذا وضع - هذا قبيح - هذا جميل) من خلال هذه العبارات وعبارات أخرى نكون معتقداتنا، ("أنا جيد" "لدي أفضل أب وأم") ("بعض الناس سيئون") ("هذه الأنواع قبيحة أو مثيرة للاشمئزاز")، نظرًا لوجودنا بشكل فطري في المجتمع فإننا نكون معتقداتنا وفقًا لاستحسان الآخرين أو رفضهم، ونميل إلى الافتراض غير الناقد للآراء المقبولة في المجتمع.

وبينما تنمو ونكبر فإننا نكون الأيديولوجيات ووجهات النظر والآراء العالمية المبنية على العبارات والمعاني التي نضعها معًا في عقولنا بتكويناتها العديدة، وهذه المعتقدات المبنية على الكلمات تشكل الأساس لعقولنا، حيث تحدد الطريقة

التي نرى بها العالم من حولنا والافتراضات التي نصوغها والنظريات التي نستخدمها في تقرير الأشياء.

وغالبًا ما نختار الكلمات التي تخدم مصالحنا الذاتية أو تبقى على وجهة النظر الاجتماعية، ومفهوم الحديث المزدوج - الذي يشير إلى استخدام اللغة لتعمد إخفاء المعنى الأصلي للكلمات أو تحريفه - يوضح هذه المرحلة، وعلينا الانتباه للأمثلة التالية:

- عبارة *الخسائر الجانبية* تخفي حقيقة الأبرياء الذين قتلوا في أثناء الحرب.
- الأطفال في بلدنا قد تعلموا أن يفهموا العالم كما هو، بينما نجد أن الأطفال في كوبا أو روسيا أو إيران أو ليبيا يحدث لهم غسيل مخ (وفقًا للأيدولوجيات الثقافية).
- لا ينفق السياسيون أموال دافعي الضرائب، بل إنهم يستثمرونها لأجل المستقبل.
- إننا مدافعون عن الحرية، وهم إرهابيون رغم أن كلاً منا يشترك في السلوك غير الأخلاقي نفسه.
- نرّمز للعدالة وهم يرمزون للظلم.
- إننا نشق بأنفسنا بينما هم (كل من يعارضنا) متفطرسون.
- عندما يعاني حلفاؤنا فقد الحياة على يد الأعداء، فإننا نسمي ذلك هجومًا بدم بارد، وعندما يعاني أعداؤنا فقد الحياة على أيدينا فإننا نسمي ذلك انتقامًا.
- تستخدم الحكومة الأمريكية مصطلح *rendition* لتشير إلى الأشخاص الذين تقوم باختطافهم وسجنهم في دول أخرى بعيدة عن طائلة القانون لكي تقوم بتعذيبهم إذا رأت حكومتنا أن هذا ضروري (لأن قوانين الولايات المتحدة الأمريكية تحرم هذا التعذيب على أرض الولايات المتحدة الأمريكية).
- إننا نطلق لفظ مزرعة ثروة حيوانية بدلاً من أن نقول مثلاً الحيوانات التي نذبحها لنأكلها، ونستخدم عبارات لحم ولحم مفروم ولحم دواجن بدلاً

من أن نقول لحم حيوان ميت، (وتخيل نفسك تطلب في مطعم لحم حيوان ميت).

ولندرس مثلاً هذه الترميزات اللفظية:

- أحياناً نقول: "أنا أحبك" عندما نضمر في سلوكنا: "سوف تفعل ذلك حتى يأتي إليك شخص ما أفضل".
- وأحياناً نقول: "أحتاج إلى حريتي" بينما يقول لسان حال سلوكنا: "لا أريد تحمل مسؤولية أطفالي".
- وأحياناً نقول: "لا يوجد شخص كامل" عندما يقول لسان حال سلوكنا: "إنني أخفي كثيراً من الذنوب البسيطة".
- أحياناً نقول: "أحتاج إلى مزيد من الحب" عندما يقول لسان حال سلوكنا: "أحتاج إلى مزيد من العلاقة الحميمة".
- أحياناً نقول: "إنها امرأة طليقة" عندما يظهر سلوكها ببساطة: "أنها تكشف تلاعبها بطرق غير تقليدية".
- أحياناً نقول: "أنا أحب فقط الطعام الصحي" بينما يقول لسان حال سلوكنا: "أدمن الطعام غير الصحي".
- وأحياناً نقول: "أحاول أن أدخر نقودي" عندما يقول لسان حال سلوكنا: "أدمن القيام بالتسوق".

تحدد الكلمات التي نختارها الطريقة التي نفكر بها عن "الواقع"، فعلى سبيل المثال إذا لم تسامر زملاءك في تفكيرهم غير المنطقي فقد يعتبرونك "غير متعاون"، ولكي "تتعاون" وفقاً لهذا المنطق فهذا يعني قبول تفكير المجموعة بأية طريقة غير منطقية.

فلنتأمل في استخدام "الإيهام بالفرق" الذي استخدمته الحكومة الأمريكية في تعذيب من اعتبرتهم "أعداء". فالإيهام بالفرق – الذي يبدو شيئاً مرحاً قد تفعله من خلال استخدام مزلجة في المحيط – يعتبر تسمية لصب الماء على وجه شخص مضطجع على ظهره لكي يبدو على وشك الغرق ونكرر ذلك، ومن خلال استخدام مصطلح مثل "الإيهام بالفرق" نستطيع أن نخفي الحقيقة بأننا نعذب الأشخاص، وقد تم إخفاء التعذيب والتقليل من شأنه، ونستطيع أن نظهر صورة إيجابية لأنفسنا ونخفي الواقع البشع.

باختصار في الغالب ينبع سلوكك من تصوراتك عن الواقع وإلى أي مدى ترى نفسك متعلقًا بتلك الحقائق (من خلال تصوراتك)<sup>٢</sup>، وترتبط هذه التصورات بعمق بالعبارات التي تختارها.

يدقق المفكرون الناقدون بشكل كبير في اختيار كلماتهم، فعندما يقول أحد منهم: "أحبك" يمكنك رؤية الحب واضحًا بسهولة في تصرفاتهم تجاهك، وعندما يقول أحدهم: "أحاول أن أعيش حياة مدروسة" يمكنك رؤيته يعيش أكثر وأكثر بعقلانية على مر الزمن، ويحاول المفكرون الناقدون أن يعكسوا أو يتصوروا في عقولهم ما يحدث في الحقيقة، ويحاولون استخدام العبارات التي تستأثر بما يحدث في الحقيقة، ويتحكمون في سلوكهم من خلال العبارات التي يختارونها، وذلك مثل قولك: "أنا المسئول عن حياتي"، "أأخذ القرارات التي تحدد مستقبلي"، "أنا رُبَّان سفينتي". إنهم يعرفون أن خداع النفس يجعلهم يتصورون أشياء بطرق تخدم اهتماماتهم أكثر من خدمة الحقيقة.

## انتبه لـ...

...سوء استخدام الكلمات، ولاحظ عندما يستخدم الناس العبارات لخدمة مصالحهم وللإستفادة منها، وعندما يستخدمون عبارات بطرق لا تتناسب مع ما يحدث في الواقع، وابتحث عن تفسيرات لا تبدو دقيقة أو منطقية، وافحص الكلمات التي تختارها. هل تختار الكلمات لتحديد أشياء تحصل على المزيد منها لنفسك بأنانية؟ لفهم أفضل للمواقف وللأشخاص، قم بشكل عقلائي بتجريد العبارات من الأشياء لتحاول رؤية ما يحدث هناك، هذا ويقول لنا علماء الدلالات اللفظية العامة: "الكلمة ليست هي الشيء"، فعندما نفطن لذلك تكون عندنا أداة قوية لاكتساب القدرة على التحكم في تعريفاتنا وفي حياتنا.

٢ قد يساعدك هنا التعرف على أن مفهوم المفهوم عبارة عن مفهوم صعب في تعليمه، ويجب أن نستخدم أفكارا لشرح أفكار أخرى ونعتمد على المفاهيم في فهم مفاهيم أخرى: ومن هنا نجد الطبيعة المعقدة للمادة المقدمة في هذا اليوم (أو هذا الأسبوع)، ويمكنك الرجوع إلى مسرد الكلمات الموجود في آخر الكتاب لتعرف معنى المفهوم كنقطة بداية، ويمكنك أيضًا الرجوع للقراءات المرشحة في آخر هذا الكتاب، وللمزيد ارجع إلى كتاب جون ويلسون 1970 *Thinking with Concepts*.

إستراتيجيات لمزيد من الحرص عند اختيار الكلمات:

- عندما تكون على خلاف مع شخص ما فلتحدد بدقة قدر الإمكان (بحسن نية) وجهة نظر ذلك الشخص، وانتبه إلى الكلمات التي تستخدمها لوصف وجهة نظره أو نظرها، وحدد الكلمات المختلفة التي قد تكون أفضل في الإلمام بوجهة النظر تلك، واعرض ما تقوله على هذا الشخص الذي تختلف معه إذا أمكنك ذلك، واسأله هل العبارات التي استخدمتها قد ألمت بوجهة نظر هذا الشخص، وإذا لم تف بالغرض فعليك إعادة تكرار وجهة النظر حتى يقتنع الشخص الآخر.
- وانتبه إلى نفسك عندما تستخدم كلمات بطرق غير منطقية أو بطرق تخفي ما يحدث بالفعل في تفكيرك، ما الذي تخفيه؟ وما الذي تحاول عدم رؤيته في تفكيرك؟ وما الذي تحاول عدم مواجهته بشأن شيء ما في حياتك؟ فعلى سبيل المثال نجد أن الأشخاص الذين يشعرون بالوقوع في الشَّرْك في مواقف عملهم، يستخدمون عادة لغة في الأساس تجعلهم يظنون واقعين في الشَّرْك نفسه، فبدلاً من استخدام عبارات توقعك في الشَّرْك فلتستخدم العبارات التي تحركك، فبدلاً من أن تقول: "لا يوجد شيء يمكنني فعله حتى أغير موقفِي"، فلتقل: "يوجد شيء ما يمكنني فعله لتغيير موقفِي، إنني أحتاج فقط إلى اكتشاف ما هو هذا الشيء وأبدأ في التحرك في ذلك الاتجاه"، فالطريقة الأولى من الحديث سوف توقعك في الشَّرْك، أما الثانية فسوف تحركك".
- وانتبه إلى الطريقة التي يستخدم بها الآخرون العبارات، ولاحظ عندما يستخدمون هذه الكلمات بطرق غير قابلة للتبرير المنطقي في السياق.
- وانتبه إلى الطريقة التي يستخدمها الآخرون لتجعلهم يحصلون على ما يريدون بدون التفكير في آراء الآخرين، (مثال ذلك عندما يقول بعض الأشخاص إنهم "يحتاجون" إلى أشياء عندما "يريدون" فقط بالفعل تلك الأشياء، وهذه ظاهرة شائعة في الدول الرأسمالية حيث تؤدي إلى الزيادة في إنتاج منتجات معينة وتبديد موارد الأرض".
- ولتلاحظ عندما يستخدم الناس الكلمات بطرق مهينة.

- عند الاختلاف مع شخص ما بدلاً من إعطاء تفسيرك (تصورك) للموقف، عليك فقط تقرير الحقائق، وبدلاً من قول: "إنك دائماً تفعل س ولا تفعل ص"، فلتقل: "هذا ما أراه يحدث في هذا الموقف، وهنا تكمن الحقائق، وهل تتفق مع الحقائق كما قررتها؟ وما أفضل طريقة معقولة لتفسير هذه الحقائق؟ كن منفتحاً لاحتمال القائل إنك تسيء تمثيل الحقائق بينما تمارس هذا التمرين وخاصة إذا انغمس فيها حبك لذاتك.
- حاول أن تكون واعياً تماماً لاختيار كلماتك، واجعل كل كلمة تقولها تمثل الحقيقة أو الموقف قدر الإمكان، ولاحظ كيف أن عدداً قليلاً من الناس لديهم هذا المستوى من التحكم في كلماتهم، وكذلك أفكارهم ونوعية حياتهم.

اليوم الرابع عشر

## إذا اعتقدت أنك أصبحت مفكراً ناقداً فلتفكر مرة ثانية

من أعظم العوائق في إنشاء مجتمعات  
ناقدة منصفة هو أننا جميعاً نرى أنفسنا  
مفكرين ناقدين منصفين، ونرى أنفسنا  
كذلك عندما نصل إلى ذلك كمصدر  
للحقيقة المطلقة وبعبارة أخرى نقول:

"ما نتمنى فعله دون عناء، يجب  
أن نتعلم أولاً أن نفعله بعناية".  
- صامويل جونسون

"لكي تصل إلى الحقيقة عليك فقط أن تسألني". حيث نفترض أن طريقتنا في  
التفكير هي الأفضل، وأن قيمنا هي الأعلى وأن وجهة نظرنا هي المقربة أكثر، فيرى  
الجمهوريون والديمقراطيون أنهم متساوون في أنهم مفكرون ناقدون، فالملاحظون  
والمؤمنون والمعلمون والمديرون والعاملون وأصحاب العمل والزوج والزوجة  
والوالدان والأطفال، الكل يعتقد نفسه مفكراً ناقداً.

إن الرغبة في قلة الفطنة إلى جهلنا - كما وضعنا بالفعل - تعد جزءاً من  
التفكير البشري، وكل شخص لديه هذه الرغبة مهما اختلف مستوى مهارته  
ومقدرته الفكرية، وجميعنا نتشابه في هذه الظاهرة بداية من الأطباء والعلماء  
المدرسين بمهارة عالية حتى عمال المصانع والمزارع.

ورغم أن التفكير الناقد يتطلب ممارسة يقظة والتزاماً شديداً - كما يحدث  
عند تنمية أية مهارة معقدة - فيميل الناس إلى اعتقاد أن تفكيرهم جيد بما يكفي  
بدون ممارسة، وبسهولة يعترف أغلب الناس بأنهم يعرفون قليلاً أو لا يعرفون  
شيئاً عن عزف الكمان لأنهم لم يدرسوا ذلك ولكنهم لا يتخذون النظرية



نفسها في التفكير، لم يقولوا إنهم يعرفون القليل أو لا يعرفون شيئاً عن التفكير لأنهم لم يدرسوه، على العكس فإنهم بشكل غير ناقد يدافعون عن تفكيرهم. وتكمن المشكلة في أن التفكير وثقافة التفكير الناقد المنصف لا تتم دراستهما بشكل كاف في المجتمعات البشرية، ومن النادر مناقشة التفكير الناقد كذلك، ومصطلح التفكير الناقد قد انتشر ولكن من النادر أن يتم التحري عنه بطريقة صحيحة، وإذا طلبت من أغلب الناس أن يعرفوا التفكير الناقد فقد لا يقدمون شيئاً أقل أو أكثر من الفراغ، وقد يعطونك إجابة متحيزة أو غامضة، وقد يرون أن التفكير الناقد عبارة عن شيء مثل طريقة صياغية لحل المشكلات. وانتبه إلى التفكير الناقد على أساس أنه شيء يمكنك فهمه بشكل ناقص لأنه توجد دائماً طبقة أخرى منه، وبعبارة أخرى، يجب أن يتم فهم التفكير الناقد على أنه شيء نطمح إليه ولكن لا يمكن تحقيقه بالكامل، لأننا مفكرون ذاتيون واجتماعيون على نطاق واسع فلا يمكننا أن نكون مفكرين ناقدين مثاليين.

### انتبه لـ...

...استخدام مصطلح "التفكير الناقد"، ولاحظ كيف يستخدمه الناس في الغالب فيما يتصل بما يؤمنون به بالفعل، رغم أن معتقداتهم ليست سليمة، ولاحظ كيف أنه من النادر أن يشرح الناس تصورهم عن التفكير الناقد، وكيف يميل الناس إلى افتراض أن تفكيرهم معقول رغم أنه غير منطقي، ولاحظ كيف أن الناس في المهن يفترضون عادة وبشكل تلقائي أن مَنْ في مثل مهنهم أو القسم الذي يعملون به يفكرون بطريقة ناقدة.

### إستراتيجيات لمواصلة التطور كمفكر ناقد:

- ضع قائمة لجميع المجالات في حياتك التي يمكن أن تقول فيها إنك مفكر ناقد، وفي كل واحدة من هذه الجوانب حدد مواطن الضعف في تفكيرك، وإذا لم تجد أي ضعف فتعمق أبعد من ذلك.
- ضع قائمة لجميع المجالات في حياتك التي يمكن أن تقول فيها بشكل قاطع إنك لست مفكراً ناقداً أو النواحي التي لست جيداً فيها في التفكير الناقد

- مقارنة بالمناطق الأخرى، وحدد بدقة ما الخطأ في تفكيرك، وتذكر أنه كلما وضعت العديد من التفاصيل زاد احتمال تحديد المشكلات ومواجهتها.
- ولاحظ عندما يستخدم الآخرون مصطلح "التفكير الناقد"، واسألهم عن تعريفهم للتفكير الناقد لترى ما إذا كان يبدو قطعياً أم لا.
- روض نفسك لتكون مفكراً ناقداً غير مكتمل على أحسن وجه، ولكن يلتزم بالتحسن التدريجي على المدى الطويل.
- سجل في مفكرتك اليومية أو اكتب رسالة لنفسك يقول فيها الجانب العقلاني منك: "نظرياً أريد أن أكون مفكراً ناقداً، وأريد أن أتحكم في أفكاري ومشاعري ورغباتي، ولكنني لا أزال أجد نفسي أفعل... لا أزال أتورط في السلوكيات غير المنطقية التالية... أستمر في... ومع ذلك أبدأ في ملاحظة..."



اليوم الخامس عشر

## كن منصفًا ولا تكن أنانيًا

إن التفكير البشري عبارة عن خدمة ذاتية طبيعية أو أنانية، والأنانية عبارة عن ميل إنساني فطري لا يتم تعلمه (رغم أنه يمكن أن تشجعه أو ترفضه ثقافة الشخص أو جماعته التي ينتمي إليها)، ويميل البشر بشكل طبيعي إلى التطلع إلى ما هو "رقم ١"، ويعني ذلك أننا غير منصفين لأشخاص "٢" و "٣".

ولا يجبر الشخص على البقاء أنانيًا، فمن الممكن أن تتطور كشخص عادل ومفكر، وتستطيع أن تتعلم مخ إلى رغبات الآخرين واحتياجاتهم وحقوقهم عنايتك، ولست بحاجة إلى أن "تخدع نفسك" لتكون عادلاً.

فعندما تفكر بإنصاف، تنتبه إلى حقوق الآخرين واحتياجاتهم على أنها مساوية لذاتك، حيث تمتنع عن متابعة رغباتك عندما يستلزم التنافس العادل ذلك، وتتعلم كيفية التغلب على أنانيتك، وتتعلم كيفية تخطي وجهة نظرك إلى وجهات نظر الآخرين، وتقيم الإنصاف في متابعة شخصية جديرة بالاحترام ومميزة.

انظر صفحة ٢٢ لتقرأ مزيداً من الشرح عن عدم التحيز.

## انتبه لـ ...

... الأنانية - اليوم في نفسك وفي الآخرين، وانتبه إلى الطريقة التي يبرر بها الناس في الغالب أنانيتهم، ولاحظ كيف يعترض الناس عادة على أنانية الآخرين، وانظر بإحكام إلى الدور الذي تلعبه الأنانية في حياتك، ولاحظ مدى صعوبة أن تكون عادلاً مع من تعلمت اعتبارهم "شرًا"، ولاحظ مدى صعوبة تحديد سلوكك الذاتي غير العادل (لأن العقل يخفي بطريقة طبيعية ما لا يريد أن يواجهه).

## إستراتيجيات للتطور كمفكر منصف:

- تعرّف من جديد وكل يوم أنك مثل كل شخص متمركز حول ذاتك بالفطرة وأنتك مثل كل شخص مهتم بالطريقة التي يمكن بها أن يخدمك العالم وكل شيء فيه، إنه فقط من خلال وضع هذه الفكرة في طبيعة تفكيرك يمكنك البدء في التحكم في أنانيتك ورغبات التمرکز الذاتي.
- كن على أهبة الاستعداد حتى تمسك نفسك عند وجود تصرف عقلي لخداع النفس، مثل تجاهل وجهات نظر الآخرين، وتذكر أن جميع البشر مشاركون في خداع الذات، وهناك عدد استثنائي من البشر يعترف بوجود تلك الرغبة في أنفسهم، ويعملون باستمرار من أجل التحكم فيها.
- وسجل كل مرة تقوم فيها بشيء أناني، وكافئ نفسك عند ملاحظة أنانيتك، ولا تحرر نفسك من الشرك، واستهدف الأعذار التي تستخدمها لوضع تبرير منطقي لسلوك خدمة المصالح الذاتية، وقم بالتدوين بالتفصيل كيف ومتى تكون أنانياً، ثم دوّن وجهة نظر هؤلاء المتأثرين بأنانيتك، وادرس كيف يمكنك تجنب هذا السلوك في المستقبل عند المرور بمواقف مماثلة، ويمكنك استخدام التخطيط التالي لتسجيل الأحداث الأنانية:
- اليوم كنتُ أنانياً بالطريقة التالية...
- تفكيري الأناني (ولكن غير المعلن) كان كما يلي... كن أميناً قدر الإمكان، ولا تسمح لعقلك بالفرار من خلال خداع الذات بينما تقوم بتفصيل تفكيرك.
- لقد أثرت أنانيتي في الشخص أو الأشخاص التاليين بالطريقة/الطرق التالية...

- في المستقبل يمكنني أن أتجنب أن أكون أنانيًا أو متمرکزًا حول ذاتي في موقف مماثل من خلال التفكير والتصرف بالطرق المنطقية التالية....
- استغل كل فرصة ممكنة حتى تفكر بشكل موسع في القضايا التي تتطوي على وجهات نظر متعددة، وافترض أن عقلك سوف يميل لدعم أية وجهة نظر تتمسك بها في أي موقف، واضغط على عقلك إذا كان ضروريًا في اعتبار طرق أخرى وثيقة الصلة بالموضوع للنظر إلى القضية أو الموقف (ولتمثيل وجهة النظر هذه بدقة بدلا من طريقة محرفة).

### أسئلة يمكنك طرحها لكي تقوي الإنصاف في تفكيرك:

- هل أنا منصف لـ... حتى الآن؟
- هل أضع رغباتي فوق حقوق الآخرين واحتياجاتهم؟ إذا كان الأمر كذلك، فألى أي مدى أكون دقيقًا بعد ذلك، وما الحقوق والاحتياجات التي أتجاهلها أو أنتهكها؟
- متى أفكر في الطريقة التي أعيش بها، وكم مرة أضع نفسي في أحذية الآخرين؟
- هل لدي مصلحة ذاتية في رؤية الحقيقة في هذا الموقف؟ وإذا كنت أواجه الحقيقة فهل سأضطر إلى تغيير سلوكي؟
- هل أفكر بصورة عامة كافية لأكون عادلاً؟ وكم عدد وجهات النظر البديلة التي استكشفتها؟ وما وجهات النظر القومية والدينية والسياسية والأيدولوجية والاجتماعية التي أخذتها في الاعتبار؟
- ما أنواع المواقف التي أكون فيها أنانيًا؟ هل مع زوجتي أم أطفالي أم أصدقائي أم زملائي في العمل؟



## تَحَكُّمٌ فِي انْفِعَالَاتِكَ

عادة ما يتحير الناس بشأن الدور الذي تلعبه الانفعالات في حياتهم، فعلى سبيل المثال في ثقافتنا يضعون الناس ضمن إحدى فئتين؛ المفكرين أو الشعاعين بالأشياء، وبناء عليه فقد يطلقون هذا التصريح: "تكمُن المشكلة في علاقتنا في أنك مفكر وأنا أشعر بالأشياء، فأنا شخص انفعالي أما أنت فلست كذلك، والخلاف بين المفكرين والشاعاعين بالأشياء عبارة عن خطأ مفاهيمي، إننا كبشر جميعنا يفكر ويجرب الانفعالات خلال اليوم وكل يوم".

في هذه اللحظة تفكر في شيء ما وتشعر بشيء ما وتكتب شيئاً ما، حيث تفكر فيما تقرأ وتشعر بانفعال معين ينبع من تفسيرك للأفكار التي تقرأها، وأنت محفز للقراءة أو عدمها وتعطي طريقة التفكير وما تشعر به، ويحدث هذا مرة تلو أخرى طوال اليوم.

المعرفة (التفكير) والتأثير (المشاعر والرغبات) عبارة عن جانبين لعملة واحدة، فعلى سبيل المثال إذا فكرت في أن شخصاً ما كان غير عادل معك، فستشعر بانفعال سلبي (مثل الغضب أو الاستياء) تجاه هذا الشخص، ويحدث الشعور في العقل كنتيجة للطريقة التي تفكر بها في الموقف، ومن ناحية أخرى يمكن بنجاح أن تؤثر المشاعر على التفكير وتقوده. فعلى سبيل المثال إذا كنت غاضباً بشأن شيء تعتقد أنه غير عادل، فإنه يمكن أن يقودك للتفكير فيما يمكن أن تفعله لتمحو هذا الظلم.



إن المشاعر والانفعالات عبارة عن جزء أساسي من بنيتك، فيمكن أن تتسم بالإيجاب أو السلب وتشير إلى ما إذا كنت تدرك الأفكار في ضوء إيجابي أو سلبي، ويمكن تبريرها أو عدم تبريرها، والطريقة التي تتعلق فيها بانفعالاتك يمكن أن تشكل فرقاً كبيراً في نوعية حياتك، فيمكن أن تدعم الانفعال الناشئ أو تحرّمه، ويمكنك استخدام انفعالاتك لتقودك للصواب أو الخطأ، وبينما تقوم بفحص انفعالاتك بعناية يمكنك دراسة التفكير الذي يفسرها، وتستطيع مهاجمة التفكير الذي يؤدي إلى ألم انفعالي غير منتج ذاتياً، وتستطيع التحكم في انفعالاتك عن طريق السيطرة على التفكير الذي يسبب هذه الانفعالات.

انظر الصفحات ٢٤-٢٧ لتشاهد الأشكال المفيدة عن هذه الفكرة.

### انتبه لـ...

... المشاعر والانفعالات، بما فيها انفعالاتك وانفعالات الآخرين، وانظر على المظهر الخارجي إلى الانفعالات التي تستطيع أن تراها بسهولة، وانظر إلى ما وراء المظهر الخارجي إلى الانفعالات التي قد تنكر أنك تشعر بها، ولاحظ الطريقة التي يبرر بها الناس انفعالاتهم بينما يعترضون في الغالب على انفعالات الآخرين، ولاحظ كيف أننا نميل إلى إبطال انفعالات الآخرين الذين نعتبرهم دوننا أو من لا نتشارك آراءهم، وانظر بحرص إلى الدور الذي تلعبه الانفعالات في حياتك، وأدرك أنه حتى الانفعالات يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في تطورك، وإذا فعلت أشياء لتؤدي نفسك فإنه يجب أن تشعر بالسوء حيال ما تفعله، ولا تربك شعور الوعي الصحي مع الانفعالات الذاتية، وفي كل مرة تشعر فيها بالانفعال السيئ فلتتوقف وتساءل نفسك: "لماذا؟" وما الأفكار أو التصرفات التي تؤدي إلى هذا الشعور؟ وقرر أن تهاجم التفكير غير المثمر بالتفكير المثمر الذي يجب أن يؤدي إلى مشاعر مثمرة.

## إستراتيجيات للسيطرة على حياتك الانفعالية:

• ابدأ في الانتباه إلى الانفعالات التي تمارسها بانتظام، وفي كل مرة تمارس فيها انفعلاً سلبياً اسأل نفسك: "ما التفكير الذي يؤدي إلى هذا الانفعال؟" وانظر هل يمكنك تحديد بعض من التفكير غير المنطقي الذي يكمن وراءه هذا الانفعال، وإذا كان الأمر كذلك فلتهاجم هذا التفكير بتفكير أفضل وأكثر عقلانية، وفي أحد الأوقات عليك القيام بالتأثر بالتفكير الجديد ويجب أن يبدأ انفعالك بالتغير وفقاً لذلك.

• إذا كنت تمارس انفعالات سلبية متكررة في حياتك فانظر بحرص إلى ما يسبب هذه الانفعالات هل هو أنت؟ هل يؤدي تفكيرك غير المنطقي إلى سلوك غير مثمر؟ هل تواجه علاقة مختلة وتحتاج إلى الخروج منها؟ هل هذه وظيفتك؟ حتى تواجه بشكل مباشر المشكلات في حياتك التي تسبب الانفعالات السلبية، وحتى تفعل شيئاً لتغيير الموقف، ستظل الانفعالات السلبية في التراجع، وعليك الحصول على أساس الانفعالات ولا تتجاهل القضايا حتى تكون قد تعاملت بشكل كامل مع المشكلات، وهاجم عقلك بالتفكير الذي يؤدي إلى السلوك المثمر والانفعالات الإيجابية.

• لتركز أكثر على انفعالاتك عليك الكتابة عنها، واستهدف الانفعالات السلبية في مفكرتك، واستخدم التخطيط التالي:

- التفكير السلبي الذي أشعر به هو....
- السبب الذي يجعلني أشعر بهذا الانفعال السلبي هو....
- التفكير (أو الموقف) الذي أحتاج إلى تغييره لكي لا أشعر بهذا الانفعال السلبي هو....
- وإليك طريقة أكثر فائدة يمكن أن تساعد على التفكير وهي أن تسأل نفسك: "إذا غيرت الطريقة التي أفكر بها، فهل ستتغير مشاعري بالطرق التالية....؟"

تركز هذه الإستراتيجية على الانفعالات السلبية، ومن خلال تحليل ما يؤدي إلى ظهور هذه الانفعالات السلبية، تستطيع أن تحدد المشكلات في تفكيرك وفي سلوكك، وإذا لم تواجه العديد من الانفعالات السلبية فإنه يوجد عدد من الأسباب

وراء عدم قيامك. وعلى سبيل المثال قد تعيش أنت الحياة المنطقية بشكل مسيطر وبناء عليه فقد تمارس الانفعالات الإيجابية التي تؤدي إلى حياة منطقية غير أنانية، أو ربما تكون راضياً وسعيداً بحياتك لأنك جيد في التلاعب بالآخرين (في الحصول على ما تريد بدون الاضطرار إلى التغيير)، وعلى سبيل المثال يشعر الشخص المسيطر الناجح بالانفعالات الإيجابية بشكل أساسي (انظر اليوم السابع عشر "تَحَكَّمْ في رغباتك")، إنه متروك لك لتحديد الحقيقة عن حياتك الانفعالية.

اليوم السابع عشر

## تَحَكُّمٌ فِي رَغَبَاتِكَ

إذا أردت أن تسيطر على حياتك فعليك "ليس حرًا من لم يستطع التحكم  
السيطرة على الرغبات التي توجه سلوكك، في نفسه". - فيثاغورس  
وبطريقة أخرى سيكون من السهل جدًا أن

تتبع الرغبات غير المنطقية وهي الرغبات التي تدمر النفس أو تضر الآخرين مثل  
الرغبة في السيطرة، وإذا لم تقيّم بكفاءة وتنتقد ما تريد، فسوف تنهي ملاحقة  
الرغبات التي لا معنى لها دون أن تعرف السبب وراء ذلك.

عندما تتطور كشخص مفكر منعكس على ذاته، يمكنك التمييز بين الرغبات  
التي تحمل معنى وتلك التي لا تحمل معنى، وبين الرغبات التي يمكن تبريرها وتلك  
التي لا يمكن تبريرها. إنك تعمل لرفض الرغبات التي تؤدي إلى المعاناة، وتعطل  
العادات التي تشجع الرغبات التي تدمر النفس، وتقوم بتأسيس عادات تفضي  
إلى حياة مرضية، وأدرك أن المعاناة الكبيرة تنشأ عن الملاحظات مطلقة العنان  
للجشع والسلطة والاستحسان، ويمكنك بحرص مراقبة هذه الرغبات الإنسانية  
في نفسك التي تعتبر طبيعية ولكنها ضارة. إنك تبسط حياتك، ويتم إدراك هذه  
الرغبات غير العقلانية بشكل كبير في مستوى اللاوعي في التفكير، وتعمل على  
إخراجها إلى النور لفحصها، وتصوغ بوضوح أغراضك وأهدافك وبواعثك لذلك  
يمكن أن تقيمها بطريقة أكثر سهولة.

ومن المهم أن تدرك أن الرغبات تلعب دورًا فيما يتعلق بالأفكار والمشاعر،  
وحيثما تتوافر لديك الرغبة يقودك تفكيرك إلى هذه الرغبات، وتجرب الشعور  
عندما تعمل وفقًا لهذه الرغبات، فعلى سبيل المثال عندما ترغب أو تريد أن تنتقل  
إلى وظيفة مختلفة فلتفكر في أن تلك الوظيفة ستكون أفضل من وظيفتك الحالية

بطريقة أو بأخرى، وعندما تبدأ العمل في الوظيفة الجديدة تشعر ببعض الانفعالات كنتيجة لتلك الوظيفة (على سبيل المثال مثل الرضا أو عدم الرضا والقبول أو الإحباط)، عندما تشعر بالاستياء قد تقوم بإعادة التفكير في قرارك، وقد تحاول الرجوع إلى وظيفتك القديمة وهكذا تصير الأمور.

وكل من الوظائف الثلاث للعقل: الأفكار والمشاعر والانفعالات تتفاعل باستمرار وتؤثر على بعضها بعضاً، ويفهم المفكرون الناقدون العلاقة الموجودة بين الأفكار والمشاعر والرغبات، وقيمون بشكل روتيني الرغبات التي توجه سلوكهم، ويحللون التفكير الذي يجعل هذه الرغبات تنهض.

انظر الصفحات ٢٤-٢٧ لرؤية الرسوم البيانية المهمة.

## انتبه لـ...

رغبات اليوم بما فيها رغباتك ورغبات الآخرين، ولاحظ كيف يتبع الناس الرغبات غير المنطقية وحدد: أي من رغباتك تقوم بالاعتراف بها وأي منها تخفيها، ولاحظ إلى أي مدى يحاول الناس عادة تبرير الرغبات التي تخدمهم، ويعترضون على الرغبات التي تخدم الآخرين، وانظر بشكل عام إلى الآثار الناجمة عن الرغبات في حياتك، وكل ملاحقة لها سعرها، ولاحظ كيف أن الجري وراء الثروة والسلطة والوضع الاجتماعي والشهرة يؤثر على نوعية حياتك سواء لك أو للآخرين، حيث تنتج المعاناة والظلم عنهما، ولن تكون شخصاً عادلاً أو منطقيًا إذا اتبعت الرغبات الأنانية أو غير العقلانية.

## إستراتيجيات للتحكم في رغباتك:

- واعلم أن كل سلوك تقوم به يقوده غرض أو رغبة، واكتب قائمة بكل سلوك تقوم به يؤدي إلى الخزي أو الألم أو المعاناة أو يسبب خللاً بطريقة ما أو بأخرى (لنفسك أو للآخرين)، ولكل سلوك تكتبه في قائمتك اكتب شرحاً مفصلاً عن الطريقة التي قمت بها بهذا السلوك، واطلب تفسيراً لكل منها: ما الذي يدفعك إلى ذلك؟ وقد تقوم بإبراز ذلك هنا؛ لأن عقلك الأناني يحاول إقناعك بأنه ليست لديك أية رغبات غير عقلانية.

- فَكَّرْ فِي الْآثَارِ النَّاجِمَةِ عَنْ كُلِّ سُلُوكٍ قَدْ أَدْرَجْتَهُ فِي الْقَائِمَةِ، وَاكْتُبْ تَفْصِيلاً  
عَمَّا يَحْدُثُ أَوْ قَدْ يَحْدُثُ كَنْتِيجَةً لِكُلِّ سُلُوكٍ، وَكُنْ مُحَدِّداً قَدْرَ الْإِمْكَانِ وَمَرَّةً  
أُخْرَى لَا تَخْتَبِئُ مِنَ الْحَقِيقَةِ.
- وَقُمْ بِإِدْرَاجِ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمْكِنُكَ فَعْلُهَا لِتَغْيِيرِ سُلُوكِكَ الْمَخْتَلِ (وَتَذَكَّرِ  
أَنْ سُلُوكَكَ يَنْبَغُ مِنْ رَغْبَاتِكَ)، وَمَنْ الْمَحْتَمَلُ أَنْ يَتَأَثَّرَ سُلُوكُكَ بِمَوْقِفِكَ،  
وَفَكَّرْ فِي هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ: هَلْ تَحْتَاجُ إِلَى تَغْيِيرِ بَعْضِ الْأَشْيَاءِ فِي مَوْقِفِكَ؟ هَلْ  
تَحْتَاجُ إِلَى أَنْ تَتَحَرَّكَ؟ هَلْ تَحْتَاجُ إِلَى الْخُرُوجِ مِنْ عِلَاقَةٍ سَيِّئَةٍ؟ هَلْ تَحْتَاجُ  
إِلَى أَنْ تَتَعَلَّمَ إِسْتِرَاطِيَّيَاتٍ مُوجَّهَةً أَفْضَلَ؟ هَلْ تَحْتَاجُ إِلَى أَنْ تَقْرَأَ الْأَفْكَارَ  
الْمَوْجُودَةَ فِي هَذَا الْقِسْمِ مَرَّةً كُلَّ أُسْبُوعٍ حَتَّى تَتَذَكَّرَ إِسْتِرَاطِيَّيَاتٍ مُفِيدَةٍ  
لِاسْتِهْدَافِ الرِّغْبَاتِ غَيْرِ الْمُنْطَقِيَّةِ؟
- اكْتُبْ خُطَّةً مُفَصَّلَةً لِتَغْيِيرِ سُلُوكِكَ الْمَخْتَلِ، وَكَلِّمْ أَدْرَجْتَ الْمَزِيدَ مِنَ  
التَّفَاصِيلِ كَانَتْ خُطَّتُكَ مُفِيدَةً.



اليوم الثامن عشر

## لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيماً

إن الهيمنة على السلوك تستلزم التحكم في القوة ضد الآخرين أو استخدامها لخدمة مصالحك بصرف النظر عن حقوق الآخرين واحتياجاتهم، ويمكن أن نسمي ذلك تصرف "من يحب الزعامة"،

وتنشأ العديد من المشكلات في الحياة الإنسانية من رغبة البشر في السيطرة على الآخرين، ويتضح ذلك في هؤلاء الذين يتمنون. والهيمنة عادة ما تكون غير مباشرة وبناء عليه يصعب كشفها، والهيمنة البشرية فيما يتعلق بتأثيرها تلعب دوراً في المجتمع الحديث، وفي بعض المستويات تضر الهيمنة بالأشخاص الذين يتم التحكم فيهم، وتنتج المعاناة الضخمة من هذه الرغبة.

ولسوء الحظ نجد أن هؤلاء الذين يهيمنون بنجاح على الآخرين وهؤلاء الذين لا يجعلون الآخرين يفعلون ما يريدون من خلال السيطرة المباشرة أو النفوذ أو التلاعب يمكن أن يكونوا من بين الأشخاص الأقل احتمالاً للتغيير، وهذا صحيح لأن المسيطرين الناجحين يميلون إلى الانفعالات الإيجابية، وغالباً ما يرون الأشياء تصير بشكل جيد بالنسبة لهم، ويحبون حياتهم ويميلون إلى التفكير في أن علاقاتهم جيدة بشكل عام (حتى لو كان المشتركون في هذه العلاقات غير سعداء)، وإذا كنت هذا الشخص فستضطر إلى العمل بطريقة أكثر جدية للتغيير (أكثر من الشخص الذي يمارس نتائج سلبية لسلوكه أو سلوكها المسيطر)، وستضطر إلى التغيير ليس لأنك تواجه ألماً انفعالياً أو مشكلات واضحة في علاقتك بالآخرين ولكن لأنك تعرف الطبيعة غير الأخلاقية للهيمنة على السلوك.



لا يريد الأشخاص العقلانيون الهيمنة على الآخرين، حتى عندما يعتمدون على ذلك أو حتى لو استفادوا بشكل شخصي من تحكمهم في السلوك، فقد يفضلون التخلي عن شيء بأنفسهم على قيامهم بإحداث ضرر للآخرين ليحصلوا على ما يريدون، وبينما تقوم بتطوير قدراتك العقلانية، تصبح أقل هيمنة وأقل عرضة للتحكم في الآخرين.

انظر الصفحات ٢٨-٣١ لتشاهد الرسوم التوضيحية التي تساعدك.

### انتبه لـ...

...السيطرة على سلوكك وسلوك الآخرين، وانتبه عندما يقوم الأشخاص باستخدام لغة للهيمنة والتحكم في الآخرين، واكتشف الفروق بين ما يقولونه وما يقصدونه، وقم بدراسة سلوكك لتحديد متى ولمن تميل إلى السيطرة عليه، هل أنت شخص "ناجح"؟ وهل هذا يستحق ذلك؟ وهل تعرف أي شخص يسيطر بشكل روتيني على الآخرين؟ بالطبع هناك بعض الحالات عندما يكون من الضروري للشخص أن يقوم بالتحكم وأن يفعل ذلك بعقلانية (مثلما يحدث مع قبطان السفينة أو أحد الوالدين عندما يقوم بمراقبة طفله الصغير)، ومن ناحية أخرى فإن سلوك الزعامة موضوع لممارسة النفوذ على الآخرين لخدمة مصلحة الشخص أو حصول الفرد على ما يريد.

### إستراتيجيات لتصبح أقل استبداداً:

- حدد مواطن حياتك التي تحاول فيها بطريقة غير عقلانية أن تتحكم في الآخرين، وهل تفعل ذلك في المنزل أم في العمل أم مع زوجتك أم مع والديك أم أطفالك؟
- فكر في النتائج، وهل تنجح بالفعل في الحصول على ما تريد؟ وإلى أي مدى يؤدي ذلك إلى الشعور بالرضا؟ وإلى أي مدى يؤدي إلى الإحباط؟ وهل يستحق هذا كل ذلك؟

- ولاحظ الطريقة التي يحاول بها الناس تبرير الهيمنة على الآخرين، ولاحظ الأسباب التي يقدمونها، وابحث عن الأسباب الفعلية، وراقب النتائج المعتادة للهيمنة في مواقف مختلفة.
- إن الهيمنة السياسية والاقتصادية والقانونية شائعة في التاريخ الإنساني، ودائمًا يراها من يقومون بها على أنها مبررة وضرورية. قم باستكشاف الأفراد والجماعات الذين يستثمرون الطاقة والموارد في التحكم في الآخرين، ولاحظ كيف أنه في العادة يتم تبرير سلوك "الهيمنة" على أنه "دفاع عن النفس" أو "في مصلحة الشخص الواقع أو المجموعة الواقعة تحت تأثير الهيمنة".
- وعليك إدراك أنك إذا لم تستطع تحديد أي جزء من حياتك تقوم فيه بالسيطرة على الآخرين بشكل غير مناسب، فإما أن تكون واقعًا بشكل كبير تحت تأثير خداع النفس أو تميل إلى الخضوع عندما تسعى بشكل للحصول على ما تريد. انظر إلى اليوم التاسع عشر: "لا تسيطر على الآخرين ولا تكن زعيمًا"، فالهيمنة والخضوع الأنانيان وجهان لعملة واحدة.



## لا تكن منقاداً ولا من المهضوم حقهم

إن الشخص الذي يلعب دور المنقاد "الإذعان هو سجان الحرية وعدو هو الذي يرضخ لهيمنة شخص آخر أو الأشخاص آخرين ليحصل على شيء يقدره بشكل أنوي، مثل الإحساس بالأمن أو

الشعور بالحماية أو القدرة على الترقى، فمثل هؤلاء الأشخاص يقايضون بحريتهم من أجل تحقيق تلك النهايات سواء (بشكل حقيقي أو خيالي)، والشخص المنقاد أو "المهضوم حقه" يتعلم فن العجز، وعادة ما تكون له بعض الصفات مثل الاستسلام أو الخنوع المصحوب في العادة بمشاعر الضعف والاستياء، ويكون للشخص المهضوم حقه بعض التأثير غير المباشر على الشخص الزعيم من خلال التذلل المتسم بالمداهنة، ومن المفارقات أن المنقادين المهرة يتحكمون أحياناً في الزعماء، كما أن الخاضعين مثلهم مثل الأشخاص المهيمنين يمكنهم النجاح أو الفشل في تحقيق أهدافهم.

عادة ما يخضع الناس في بعض المواقف ويسيطرون في مواقف أخرى، وبعبارة أخرى يبدلون الأدوار في المواقف المختلفة، فعلى سبيل المثال يمكن أن يخضع الشخص في عمله ولكنه يهيمن في المنزل، أو يخضع أحد الزوجين للآخر ولكنه يسيطر على الأطفال، وفي أوقات أخرى يمكن أن يكونوا عقلانيين.

(الخاضع/ المسيطر (الهيمنة/ الخضوع) ما هي إلا أدوار نلعبها في حالات ومواقف مختلفة في الحياة وتؤدي إلى مزيد من القسوة والألم، ويتجنب الأشخاص العقلانيون لعب مثل هذه الأدوار، ويدركون أنماط الخضوع والسيطرة في أنفسهم

بقدر وجوده، ويعملون على تجنبها، ويدركون أن هذه الرغبات سوف تظهر مرة تلو مرة في أفكارهم وفي سلوكهم.

إن مساييرة القرار الذي لا تتفق معه ليست بالضرورة خضوعًا ذاتيًا أو سلوكًا مستضعفًا، فعلى سبيل المثال عندما يعرف شخص آخر عن موقف أو قضية أكثر منك ولست في موقف القيام ببحث المعلومات بنفسك، فقد يعني ذلك أن تساير الموقف، حتى رغم المعلومات القليلة التي تعرفها عن هذا الموقف مما قد يجعلك لا تتفق معه)، يلزمك أن تقرر في أي موقف متاح لك أو أية لحظة سواء كنت خاضعًا بشكل ذاتي للآخرين أو كنت معترفًا بشكل منطقي، فدائمًا ما يكون خداع النفس قوة مختبئة في العقل البشري، فالتفكير الذاتي الخاضع أو المسيطر يكون مموهاً إلى حد ما على الأقل من خلال خداع النفس، وبناء عليه يبدو للعقل منطقيًا.

لكي تسيطر على طبيعتك الخاضعة ووفقًا لمدى ميلك إلى هذه الرغبة عليك البدء بمراقبة سلوكك بشكل كبير عندما تكون مع الآخرين، هل تميل إلى موافقتهم بدون أن تفكر فيما إذا كان منطقيًا لك أن تفعل ذلك أم لا؟ هل تستاء من هذا الفعل بعد ذلك؟ هل تشعر بأن شخصًا ما آخر قد تحكم فيك؟ إنه فقط من خلال جعل تفكيرك وسلوكك التابعين أمام أفكارك ستكون قادرًا على السيطرة على هذا الفعل وتغييره، وإذا كانت لديك رغبة خضوع قوية تهيات منذ وقت طويل فلتقاتلها بصلاية.

انظر الصفحات ٢٨-٣١ لتشاهد الرسوم التوضيحية المفيدة.

## انتبه لـ...

...سلوكك الخاضع وسلوك الآخرين الخاضع، ومن أهم الصفات التي تميز الخضوع هي الامتثال الذي يعتبر ظاهرة شائعة في الحياة البشرية، لذا فانظر عن قرب إلى تصرفك في المواقف التي تميل فيها إلى الامتثال، وعادة ما يشعر الأشخاص الخاضعون للآخرين بالاستياء، ولاحظ متى تكون مستاء بعد "مساييرة الآخرين"، ومتى تخضع ضد إرادتك، وهل تلاحظ نفسك وأنت تفعل ذلك، وهل تشعر بأنك ضعيف أم تفكر فقط في أفكار سلبية؟ وربما تقدم تعليقًا تهكميًا أو وقحًا، وقد تتصرف بطريقة سلبية أو عدائية، فلا تلم الآخرين عندما

يتحكمون فيك، فبدلاً من ذلك فلتكن على علم بأنك من تسمح لهم بذلك، وقرر كيف توقف هذا الخضوع، ولاحظ أيضاً متى يخضع الآخرون في علاقتهم بك، وهل تستطيع تحديد ماذا يكونون بعد ذلك؟ هل يحصلون على ما يريدون من خلال سلوكهم الخاضع؟

## إستراتيجيات لتجنب الخضوع غير المنطقي:

- حدد سلوك الخضوع في نفسك من خلال تحديد المواقف التي تميل فيها إلى مسايرة الآخرين بدون سبب معقول، وفي هذه المواقف قد تشعر بالاستياء تجاه دور الخضوع الذي تلعبه، وحتى استياؤك يكون غامضاً ولا تقاومه بوضوح، حيث تقول ما تتوقع قوله (ولكن لا تقصد ذلك)، وبعد مسايرة الآخرين تلوم الآخرين على إحباطك، فالى أي مدى تجد نفسك تتصرف بطريقة فيها تبعية في حياتك اليومية؟ ولماذا تفعل ذلك؟ وما الذي تحصل عليه للقيام بذلك؟ وما الذي تعتقد أنه قد يحدث إذا رفعت صوتك ونطقت بما تفكر به في الحقيقة؟ وما الذي تعتقد أنك يمكن أن تخسره؟
- حدد حالات محددة في الماضي قمت فيها بالتصرف بطريقة خاضعة، هل تشعر بالاستياء؟ هل تشعر بالوضع الدفاعي؟ هل تشعر بالحنق؟ هل تشعر بالفزع؟
- إن كثيراً من سلوك الخضوع في المجتمع يكون غير ملحوظ، كما أن أكثر الناس يخضعون بشكل ذاتي في بعض المجالات من حياتهم، فعلى سبيل المثال لا يعترف أكثر الناس بخضوعهم لجماعة النظراء، أو للمقتضيات والمحرمات الثقافية وغير المنطقية، أو للسلطات المحددة اجتماعياً (الأشخاص ذوي المنزلة الاجتماعية العالية)، الذين قد يجعلون الأشخاص يتصرفون بما يخالف اهتماماتهم، وحدد إلى أي مدى يعد شيئاً مهماً أن تعيش شخصيتك الخاصة، وأن تفكر لنفسك وأن تسيطر على حياتك، كما أن إصرارك على أن تكون حراً لن يجعلك حراً، حيث تبدأ الحرية من منطلق اعترافك بمدى العبودية والتبعية للأعراف والمبادئ والأيدولوجية الاجتماعية.

- عليك إدراك أن الخاضع مثل المسيطر يمكن أن يكون ناجحًا أو فاشلاً، كيف تكون ناجحًا وفقًا لمدى خضوعك ذاتيًا للآخرين؟ هل تميل إلى الحصول على ما تريد من خلال الخضوع؟ ما الذي تحصل عليه على وجه التحديد؟ وما السعر الذي تدفعه للمكافأة؟ إلى أي مدى تكون غير أمين في أي موقف سواء مع نفسك أو مع الآخرين؟
- لاحظ نفسك عندما تكون خاضعًا سواء في اجتماع أو في محادثة، وفي تلك اللحظة تحدث بصوت مرتفع وانطق بكل دقة قدر الإمكان بما تفكر فيه، ولاحظ مدى الإحساس بالنفس الذي تكسبه.
- ألق نظرة عامة على سلوكك لتحديد المدى الذي تكون به مهيمنًا أو خاضعًا أو معقولاً، وفي أي المجالات من حياتك تميل إلى الهيمنة؟ وفي أي المجالات من حياتك تميل للسيطرة؟ وفي أي المجالات تميل إلى الخضوع؟ وفي أي المناطق من حياتك تكون منطقيًا؟ ما النسبة المئوية للزمن الذي تكون فيه مهيمنًا أو خاضعًا أو معتدلاً؟ وابدأ في مراقبة نفسك عن قرب لتسيطر على حياتك، وعندما تفعل ذلك قد تتدهش بسبب الإحساس الداخلي بالتكامل الذي تكسبه؟

اليوم العشرون

## لا تكن ممن يحدث لهم غسيل دماغي من وسائل الإعلام الإخبارية

لكل مجتمع وثقافة نظرة فريدة للعالم، "جميع الصحفيين وفقاً للنظرة وتشكل هذه النظرة العالمية ما يراه الحرفية يعتبرون متشائمين، الناس والكيفية التي يرونه بها. إنها تشكل فهذه هي طريقته في إضفاء الإدراكات والاعتقادات، حيث تعكس وسائل الإعلام الإخبارية عبر العالم النظرة العالمية لثقافتهم، وكلاهما صحيح؛ لأن

من يعملون في مجال الأخبار المحلية يتقاسمون الآراء نفسها مثل قرائهم، ولأنهم يحتاجون إلى بيع ما يحتاج الناس إلى شرائه خلال الثقافة، ويحتاجون إلى تقديم الأخبار بطرق سائغة وشائقة لجماهيرهم (لكي يزدوا الأرباح)، وفي كتاب *The News About the News* يقدم كل من "دوني" و"كايسر" المشكلات كما يلي:

"لقد قامت شبكات التليفزيون المحلية بتقليل أعداد العاملين في مجال التقارير، وأغلقت مكاتب التقارير الخارجية لتخفيض النفقات لملاكها، وقد حاولوا جذب المشاهدين من خلال مزج النشرات الإخبارية غالية السعر بصيغة تلائم نمط الحياة وسمات الشهرة والتسلية، ومن خلال ملء المجلات الإخبارية قليلة الميزانية وعالية الربح وذائعة الصيت بأخبار مثيرة عن الفضائح الجنسية والجرائم والمحاكم". (نيويورك: مؤسسة نوبف، ٢٠٠٢)، ص ٩١.



في أية ثقافة تدار التغطية الإخبارية السائدة وفقاً للمبادئ (غير المتعمدة) التالية:

- "هذا وفقاً لما يتضح بناء على وجهة نظرنا، وبناء عليه فهذه هي الطريقة التي تكون بها".
- "هذه هي الحقائق التي تدعم طريقتنا في النظر إلى ذلك، وبناء عليه فهذه هي أهم الحقائق".
- "هذه الدول صديقة لنا، وبناء عليه فهذه الدول تستحق المدح".
- "هذه الدول ليست صديقة لنا، وبناء عليه فهذه الدول تستحق النقد".
- هذه هي القصص الأكثر تشويقاً أو إثارة لقراءتنا، وبناء عليه فهذه هي أهم قصص إخبارية".

إن حقيقة ما يحدث في العالم أكثر تعقيداً مما يبدو واضحاً للناس في أية ثقافة.

إذا لم تتعرف على التحيز في أخبار بلادك، وإذا لم تستطع اكتشاف الأيديولوجية، والميل والدوران، وإذا لم تعرف الدعاية الكاذبة عندما تعرض لك، فلن تحدد بمنطقية ما الرسائل المقدمة من وسائل الإعلام التي يجب أن تستكمل أو التي يجب أن تتم موازنتها أو طرحها بالكامل، وهذه التبصرات أساسية حتى تصبح مستهلكاً ناقداً للإعلام الإخباري وتطور مهارات التحليل الإخباري لديك.

### انتبه لـ...

...منتجات الإعلام الإخباري طوال اليوم، وادرس الجرائد الإخبارية بحرص، ولاحظ كيف يتم تقديم الدول الصديقة للدولة بإيجابية، بينما يتم تقديم الدول المعادية بسلبية، ولاحظ المقالات غير المهمة في الصفحة الأولى مقارنة بالمقالات المهمة المطموسة بها، ولاحظ كيف يتم تجاهل المشكلات العالمية أو التقليل من شأنها بينما يتم تسليط الضوء على الأخبار المثيرة، وتخيل كيف يمكنك إعادة كتابة القصص الإخبارية لتوسع وجهات نظرهم أو تقدم القضايا بطريقة أكثر إنصافاً. اجعل القراءة النقدية للأخبار عادة وليست حدثاً نادراً ما يحدث، ولاحظ كيف تقوم البرامج التليفزيونية الإخبارية بتبسيط الأشياء المعقدة،

ولاحظ كيف يستهدفون ما يستطيعون تهويله قدر الإمكان، وكيف يميلون إلى تمعين النظر في القصص التي تعد مثيرة للقراء (أكثر من التركيز على ما هو أهم أو أعمق)، ولاحظ كيف ينشئون الهستيريا الاجتماعية ويشجعونها (في العادة ما يدور حول العلاقات وما يعد سلوكًا إجراميًا).

## إستراتيجيات للنظر في وسائل الإعلام الإخبارية:

- ادرس وجهات نظر بديلة ورؤى عالمية، وتعلم تفسير الأحداث من وجهات نظر متعددة.
- اسع إلى الفهم والفتنة من خلال المصادر المتعددة للتفكير والمعلومات، وليس ببساطة من خلال وسائل الإعلام المتعددة.
- تعلم كيف تتعرف على وجهات النظر الموجودة في القصص الإخبارية.
- بطريقة عقلية أعد كتابة (أعد إنشاء) القصص الإخبارية من خلال إدراك كيف يتم حكيها من وجهات نظر عديدة.
- انظر إلى القصص الإخبارية باعتبارها طريقاً واحداً لتمثيل الواقع (كمزيج من الحقيقة والتأويل).
- قيم القصص الإخبارية من حيث وضوحها ودقتها وصلتها بالموضوع وعمقها وأهميتها.
- لاحظ التناقضات والتضاربات الموجودة في الأخبار (عادة ما تكون التناقضات والتضاربات في القصة نفسها).
- لاحظ الأجندات والمصالح التي يخدمها الخبر.
- لاحظ الحقائق التي تمت تغطيتها في الخبر والحقائق التي تم تجاهلها.
- لاحظ ما تم تقديمه كحقيقة وما يجب أن يقدم كشيء قابل للنقاش.
- لاحظ الافتراضات الواضحة في القصص الإخبارية.
- لاحظ ما تم تضمينه في الخبر ولكن لم يتم التصريح به علانية.
- لاحظ التضمينات التي تم تجاهلها وتلك التي تم تسليط الضوء عليها.
- لاحظ وجهات النظر التي تم تقديمها وتم تأييدها وتلك التي لم يتم تأييدها.

- بطريقة عقلية قم بتصحيح الأخبار التي تعكس التحيز تجاه كل ما هو غير معتاد أو درامي أو مثير من خلال وضعها في وجهات نظر أو أسقطها من حسابك.
- لاحظ متى يتم استخدام الأعراف الاجتماعية والأشياء التي يحرمها المجتمع: بشكل غير ملائم لتحديد القضايا والمشكلات غير الأخلاقية.

اليوم الحادي والعشرون

## حدد بعناية الأفكار التي تأخذها من التلفاز والإعلانات والأفلام والإنترنت

الأعراف السائدة في مجموعة يتم نشرها بشكل فعلي من خلال كل بنية في المجتمع، ومن بينها البرامج التليفزيونية المنتشرة والأفلام والإعلانات والمعلومات الموجودة على الإنترنت، وأغلب ما يوجد في التلفاز عبارة عن معلومات سطحية، فمعظم العروض التليفزيونية تهدف

"لماذا يجب أن يخرج الناس ويدفعون المال في مقابل رؤية أفلام سيئة بينما يمكنهم البقاء في المنزل ورؤية التلفاز السيئ بدون دفع أي مال؟".

– صامويل جولدوين

إلى الانشغال والتسلية وليس تحدي العقل أو التعليم، ففي كل يوم يتم قصفنا برسائل تهين ذكاءنا حيث تسعى إلى التلاعب بنفسيتنا والتأثير عليها (من خلال رسائل متعمدة نصف واعية) فأغلبية البرامج التليفزيونية والأفلام والإعلانات تقوم بجذبنا إما من خلال التطعيم ببعض المعتقدات العاطفية البسيطة (التي تتملق عقلنا الطفولي) أو تحفيز مساراتنا الفطرية نحو الإشباع والانتقام العنيف أو كليهما، ومن السذاجة أو الانخداع الذاتي أن تقول إنك متأثر بالعروض التي تشاهدها، إضافة إلى أن العديد من الأشخاص يقضون بعض الساعات اليومية في تصفح الإنترنت ومشاهدة الفيديوهات وزيارة المواقع، حيث إن الأفكار التي تحصل عليها من الإنترنت تؤثر عليك كائنًا من تكون، فبعضها يستحق الوقت الذي تقضيه فيها، وبعضها يكون غير دقيق أو مضللًا أو خطيرًا إذا تم اتخاذه بجدية، وتذكر أن الأشخاص والجماعات غير العقلانيين يمكن أن يؤثروا بشكل هائل عبر

الإنترنت من خلال مواقع الشبكات الاجتماعية، ويمكن للجماعات المتطرفة أن تجند أشخاصًا لتبني آرائها ضيقة الأفق.

## راقب بعناية...

...عاداتك اليوم لتصفح الإنترنت ومشاهدة السينما والتلفزيون، ولاحظ كم من الوقت تقضي في مشاهدة التلفزيون، ولتدرك أن أغلب البرامج التلفزيونية تهدف إلى مستوى فكري لمن في عمر الحادية عشرة، واسأل نفسك عما يمكن أن تنجزه إن قضيت وقتًا أقل أمام التلفاز، واسأل نفسك عما تحصل عليه في مقابل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفزيون، وفكر في أنواع البرامج التي تميل إلى مشاهدتها، وفكر في آثار ما تشاهده، وما الرسائل التي تستقبلها بشكل روتيني؟ وابدأ في ملاحظة الرسائل القومية والإثنية التي تراها على شاشة التلفاز أو في السينما أو عبر الإنترنت، وما المبادئ الثقافية التي تم تشجيعها؟ وما الأشياء المحرمة التي لم يتم تشجيعها؟ وما أنواع السلوك التي تمت إثارتها؟ وكم عدد العروض أو الفيديوهات التي تتضمن بعض أشكال العنف؟ كم عدد هذه الأنواع من البرامج أو الفيديوهات التي تميل إلى مشاهدتها؟ وانتبه أيضًا عن قرب إلى الإعلانات التي تراها عنك، وما المنتجات التي تبذرها عند الشراء؟ وفكر فيما يظهره المعلنون للمشتريين؟ وتعهد بألا تشتري أي شيء تراه معلنًا اليوم إلا بعد أن تقيم بشكل مستقل الشراء مقدمًا؟ وحدد وابدأ في قراءة مقال واحد على الأقل أو كتاب عن التأثير الذي تحدثه الإعلانات على الأشخاص، عندما تعيد البحث في مواقع الإنترنت وصفحاته، فلتحدد إذا ما كان يمكن الوثوق بالمصدر أم لا، وما الرسالة المقدمة في موقع الإنترنت؟ وما الأهداف الكامنة وراءه؟ وهل تم تشويه المعلومات أو تحريفها لكي تخدم أجندة أحادية الجانب؟ وما المعلومات التي تحتاج إليها لكي توازن الرأي المقدم؟

## إستراتيجيات لانتقاد العروض والإعلانات والأفلام السينمائية ومصادر الإنترنت:

- قم بملاحظة العروض التليفزيونية التي تركز على العنف: عنف "الأشخاص السيئين" في إيذاء "الأشخاص الطيبين" وعنف "الأشخاص الطيبين" لأخذ الثأر من عنف "الأشخاص السيئين" ولعنهم (تشاهد الطريقتين كليهما) وما تفكر فيه عبارة عن نتائج للعنف الموجود بالتلفاز؟
- ولاحظ كيف أن وسائل الإعلام نادرًا ما تصور لنا أشخاصًا عقلاء يفعلون أشياء عقلانية لتطوير عالم أكثر عقلانية، فعلى سبيل المثال لاحظ كم مرة يتم تصوير السلوك غير المنطقي "في العلاقات الحميمة" على أنه عادي وطبيعي (أكرهك وأحبك، وأكرهك لأنني أحبك، وإذا لم تحبني فسأقتلك).
- ابحث عن قنوات تليفزيونية بديلة تطرح تساؤلاً عن الواقع الحالي مثل Free Speech TV.
- سجل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفاز، وكيف يمكنك أن تقضي وقتك بطريقة أكثر إنتاجًا؟ وهل تقرأ كتبًا تنمي عقلك؟ وهل تقرأ أي شيء يستفسر عن الوضع الراهن؟
- اختر بعناية الأفلام التي تشاهدها، واهتم بمشاهدة أفلام واقعية وذكية ومستقلة أو أفلام أجنبية بدلاً من مشاهدة أفلام هوليوود السطحية.
- سجل مقدار الوقت الذي تقضيه في تصفح الإنترنت كل يوم، وانظر إلى نوعية الرسائل التي تراها على مواقع الإنترنت التي تزورها، وانتبه إلى الكيفية التي تتأثر بها بالمواقع المحببة على الإنترنت.
- راقب عاداتك الشرائية وكم مرة تشتري النوع المعلن عنه؟ وماذا يخبرك ذلك عن نفسك؟
- احترس من استخدام الصور الإباحية غير المتحفظة في الإعلانات عن المنتج، واسأل نفسك: هل سأكون أقوى جنسيًا إذا قمت بشراء هذا المنتج واستخدمته؟

- استأجر فيلم *Supersize Me* وقارن المعلومات التي تحصل عليها عن طعام ماكدونالدز في هذا الفيلم مع المعلومات الموجودة بكثرة في إعلانات ماكدونالدز، وفكر بشكل ناقد في إعلانات الطعام التي تراها في وسائل الإعلام، وقارن المعلومات التي تحصل عليها من هذه الإعلانات مع المعلومات التي تتركها الأفلام (ما يحتويه الطعام، والنتائج الصحية لأكل هذا الطعام وهكذا).

اليوم الثاني والعشرون

## لا تنخدع بالسياسيين

يريد منا السياسيون أن نؤمن بأنهم مهتمون بعمق برفاهية الناس وأن أفعالهم محددة وفقاً لما يخدم الناس على أكمل وجه، وبعبارة أخرى يقدم السياسيون أنفسهم على أنهم رجال دولة، فلا تشتت ذلك منهم، وقد قال الرئيس ليندون جونسون: "المال هو الأم المرضعة للسياسة"، وإذا قرأت ما بين السطور فسترى بسهولة أنه

"لتكون كيميائياً عليك بدراسة علوم الكيمياء، ولكي تكون محامياً أو طبيباً عليك بدراسة الحقوق أو الطب، ولكن لتكون سياسياً تحتاج إلى دراسة مصالحك الشخصية".

- ماكس أوريل

في السياسة لا علاقة للمال بالمصلحة العامة فيتواجد في الغالب حيث يتواجد الحدث، فالأموال الضخمة تحمي الأموال الضخمة، وتأمل هذا المثال من الأخبار: "في يوم الخميس أعلنت إدارة بوش أنها ستطالب بتغييرات مهمة في مبادرة منظمة الصحة العالمية الخاصة بمكافحة السمنة، حيث إن الخطة تقوم على دليل علمي غير صحيح، وتتخطى قانون الجسد بالأمم المتحدة، حيث إن خطة منظمة الصحة العالمية التي تستعرض إستراتيجيات يمكن أن تستخدمها الدول لمكافحة السمنة قد لاقت استحسان دعاة الصحة العامة ولكن اعترض عليها بشدة مصنعو الأغذية والعاملون بمجال صناعة السكر".

١ "The White House to Demand WHO Obesity Plan Changes," Press Democrat.

Santa Rosa, CA, January 16, 2004.



لا نحتاج إلى قول إن مصنعي الأغذية والعاملين بصناعة السكر لهم مصلحة أساسية في تجنب قضية السمنة لأنهم مساهمون أساسيون فيها، وفي حالات عديدة مثل هذه نجد أن المبادئ التجارية تدخل في السياسة حتى لو على حساب الصحة العامة، وبالطبع هذا مجرد مثال من أمثلة عديدة يقوم فيها المال بقيادة القرارات السياسية، وإذا لم يفعل السياسيون ما يريده منهم من يمولونهم، فستقطع الأموال التي يمدونهم بها، وسيكون اهتمامهم الرئيسي هو أن تتم إعادة انتخابهم (حتى يحصلوا على القوة والنفوذ)، وفي السياسة نجد أن اللدغات العميقة والشعارات والصور الجذابة والتسليم الشامل هي آليات التأثير في الناس، وبالطبع توجد مجموعة قليلة من الإبر في كومة القش، فنجد قلة قليلة من المرشحين للانتخابات ممن لم يتم شراؤهم أو دفع مبالغ كبيرة لهم، ولكنهم في الغالب لا يتم انتخابهم. لا يستطيع الحديث اللامع للسياسيين أن يؤثر في المفكرين الناقدين، حيث يعرفون الطريقة التي تعمل بها السياسة، وافحص تفكيرك عن السياسيين، وإلى أي مدى تتخدع عندما تصدق ما يقوله السياسيون؟ وكم مرة تقارن ما يقولونه بما يفعلونه؟

## وبينما تواصل يومك...

...فكر في ملاحظة الفرق بين السياسيين ورجال الدولة، فالسياسيون عبارة عن أشخاص يمارسون النفوذ ليتقدموا في مصالحهم الأساسية، ورجال الدولة عبارة عن أشخاص يسعون بإخلاص إلى تحقيق المصلحة العامة، ويرغبون في التصريح بآراء غير منتشرة جماهيرياً ويقفون ضد الجماعات القوية والمصالح الكبيرة. وانتبه إلى تصريحات السياسيين محل الجدل، وانظر إلى الشكل الخارجي لما يقولونه، وانظر إلى باطن ما يقصدونه، وحدد مصلتهم الراسخة فيما يقولونه ولاحظ كيف أن سلوكهم يدعم مصلتهم بينما يبدو عليهم أنهم يخدمون مصلحة الشعب أو الوطن، وحدد ما الذي يريدون منك أن تصدقه ولماذا، ولاحظ طريقتهم في تبسيط المشكلات للتأثير على الناس، ولاحظ كيف يؤكدون الحقائق التي تناقض الواقع (الذي يتجاهلونه بشكل صاخب)، ولاحظ كيف يصدقهم الناس رغم كل ذلك.

## إستراتيجيات لإدراك حقيقة السياسيين:

- استمع عن قرب إلى ما يقوله السياسيون وحدد كيف يؤثرون على جمهور الناخبين (مثل استخدام لغة لتعزيز السلوك النمطي أو إثارة الخوف غير الضروري)، ودائمًا اسأل: "ما مصلحة الأموال الطائلة هنا؟" وعلى العكس اسأل: "ما المصلحة العامة؟" ولاحظ قلة السياسيين الذين يتصرفون لصالح المصلحة العامة.
- ولاحظ كيف يعكس السياسيون أنظمة اعتقاد مهيمنة ويسيطرون على الأيديولوجيات السائدة في الثقافة، ولاحظ كيف ينقصهم الاستقلال الفكري.
- ضع في اعتبارك المصلحة الثابتة للسياسيين، حيث سيساعدك ذلك على التنبؤ بسلوكهم.
- كن طالبًا في التاريخ السياسي، واقرأ بتوسع في المصادر البديلة لتحديد مدى تكرار الأنماط في السلوك السياسي خلال الأعوام، وحدد: أي من هذه الأنماط يسيطر في هذه الأيام؟
- لاحظ إلى أي مدى يتمسك السياسيون بالآراء البسيطة والسطحية، ولا يمكن التعبير عن الفروق البسيطة والعمق في اللدغات العميقة.



اليوم الثالث والعشرون

## لا تكن لواماً

"لا يبدو المرء قوياً ونبيلًا إلا في مواقف مثل تنازله عن الأخذ بالشار وجراته على مسامحة الضرر". - إي. إتش. تشابين

يقضي بعض الناس وقتًا طويلاً في تصيد أخطاء الآخرين وإلقاء اللوم عليهم، وطبيعي أن يقوم الناس بإلقاء اللوم على الآخرين في مواطن الضعف لديهم، ومن غير الطبيعي أن يتولى الأشخاص المسؤولية الكاملة عن تصرفاتهم، فعلى سبيل المثال

من الشائع أن يلوم الناس بعضهم بعضاً في الزواج ("أنت فعلت هذا، ولكن لم تفعل ذلك أولاً") وتأتي هذه الرغبة كأحد الأشياء الأخرى التي تعد أمراً مفروغاً منه، وكثيراً ما يلوم الآباء والديهم بسبب تصرفاتهم غير المنطقية، وهناك حقيقة بسيطة تتمثل في أنه قلة من الناس ممن نجوا من طفولتهم بدون آثار لجروح عاطفية، فجميع الآباء والأمهات يرتكبون أخطاء، وبعضهم يرتكب أخطاء جسيمة تترك جروحاً عاطفية لأبنائهم، وبصفتك مفكراً متطوراً فعليك تولي مسؤولية من تكون وكيف ستكون، وهذا يقتضي التعرف على الحمل الانفعالي والتغلب عليه، حيث إن العيش في بؤس وإلقاء اللوم على والديك ورؤية نفسك ضحية تؤدي جميعها إلى الاكتئاب والاستياء، ولديك خيار واحد وهو من خلال تولي مسؤولية تفكيرك (وكذلك انفعالاتك ورغباتك) فمن خلال ذلك تستطيع أن تصبح الشخصية التي تريدها، فتستطيع أن تكون المؤلف لحياتك، وتستطيع أن تركز على الأشياء المهمة وتتخلى عن لعبة اللوم.

## انتبه لـ...

...أية رغبة لديك في إلقاء اللوم على الآخرين، وانتبه إلى الآخرين الذين يلقون باللوم عليك، فماذا وراء لعبة إلقاء اللوم؟ وهل تلقي باللوم على الآخرين قبل أن يلقوا باللوم عليك؟ وهل المسألة مهمة بقدر كاف لكي تبرر اللوم؟ وهل هناك شيء مختبئ تحت سطح العلاقة التي تؤدي إلى لوم غير معقول؟ فإذا كنت تلقي اللوم بشكل روتيني على زوجتك بسبب الهفوات البسيطة فحاول أن تمنع نفسك من القيام بذلك في كل مرة، وإذا كنت تلقي باللوم على والديك بسبب آثار الجروح العاطفية فاسأل نفسك ما الذي تستفيد منه عندما تفعل ذلك، وركز كل طاقتك على التخلص من "الضرر" العاطفي الذي تعتقد أن والديك هما السبب فيه. لقد مر الماضي وبقي الحاضر والمستقبل، وعندما تمنع نفسك من لوم الآخرين على أخطائهم، ذكّر نفسك بأنك تستطيع الآن إحداث ما ستصير إليه، فلتعش في الحالي والواقع، ولتقم بإعادة تشكيل نفسك، فأنت فقط من سيقف في طريقك، وأنت فقط الذي تستطيع أن توقف استخدام اللوم كأسلوب من أساليب الحياة.

## إستراتيجيات تساعدك على تولي

### مسئولية تصرفاتك الشخصية:

- إذا كانت لديك عادة لوم شريكك الحميم بسبب أشياء غير مهمة، فاسأل نفسك عن السبب وراء ذلك، وما الذي يسبب هذه السلبية؟ وهل العلاقة في مأزق؟ وهل كل منكما ينفصل عن الآخر؟ وهل لديك تناقض في هذا النقطة من حياتك؟ عليك مواجهة ما يحدث، فمن الأفضل على الدوام أن تواجه الحقيقة.
- امنع نفسك من لوم أي شخص آخر على شيء تقوم بفعله في الحقيقة بينما لا يفعله الشخص الآخر، فعلى سبيل المثال إذا قمت باتهام زوجتك بعمل علاقة غرامية قبل الزواج فهل أنت الشخص الذي ليست لديه إلا علاقة غرامية واحدة؟ افحص عن قرب كل ما يدور بتفكيرك، ولا تجعل نفسك خارج اللعبة.
- إذا كنت تعتقد أن لديك شيئاً مهماً يستحق أن تلوم والديك عليه، فقم بكتابة ما هذا الشيء، وما سببه هذا الضرر لازدهارك الانفعالي؛

وتأكد أنك تستطيع التمييز بين الحقيقة والمعتقد، حيث يمكن أن ينتج المعتقد نبوءة ذاتية التحقيق، فاعتقاد أن ضررًا ما قد وقع عليك قد يؤدي إلى حدوث ضرر لك، فعلى سبيل المثال الاعتقاد أن والديك قد حطما فرصة مواصلة تعليمك العالي، قد يجعلك تفشل في مواصلة التعليم العالي لكي تنتقم منهما.

- وبعد إنهاء قائمتك قم بقراءتها بعناية، ثم اسأل نفسك عما تأمل في كسبه عند التفكير في تلك الذكريات السلبية، فهل أنت بصفتك شخصًا بالغًا تحتاج إلى أن تعيش في الماضي، إذا كنت لا تزال طفلًا غير قادر على التحكم في حاله؟ هل أصبحت عبدًا للذكريات المؤلمة؟ ولماذا لم تركز بدلاً من ذلك على ما يمكنك التحكم فيه وعلى الفرص وكل ما يمكنك القيام به؟

- استغل كل لحظة تستخدمها بشكل نموذجي لإلقاء اللوم على الآخرين، وقم بتحويل طاقتك إلى فعل يؤدي إلى نجاح محتمل وانفعالات إيجابية، فعلى سبيل المثال ما الذي يمكنك تعلمه من الأخطاء التي ارتكبتها والداك؟ وما الذي يمكنك فعله لتكون مختلفًا وأكثر حكمة وأكثر عدلاً وأكثر تعاطفًا مما كان عليه والداك؟ وما الذي يمكنك فعله لتتولى مسؤولية نفسك في اتخاذ قراراتك وتصرفاتك؟

- ضع قائمة تضم جميع التضحيات التي فعلها والداك من أجلك، وجميع الأشياء اليومية التي فعلها لك، ثم اسأل نفسك إذا ما كنت قدمت لهما الفخر الكافي لأفعالهما الطيبة معك، حيث يستحق العديد من الآباء والأمهات فخراً أكثر مما قدمه لهم أبنائهم رغم ما ارتكبوه من أخطاء في حقهم، وعندما تقوم بزيارة والديك أو تتحدث إليهما في الهاتف فلا تخض في الماضي، وإذا كان لا بد من ذلك فلتفكر فيهما على أنهما مجرد شخصين عاديين قد قابلتهما، وانظر إليهما كما هما الآن، وإذا كان والداك لا يزالان يقومان بالتصرف نفسه الذي تعتقد أنه أضرَّك، فإنك تحتاج إلى أن تبقى على بُعدٍ منهما، وتحتاج إلى أن تعيش بعيداً عنهم ومهما كانت الظروف فلتتصرف بإيجابية.

- وأنشئ قائمة بالأشياء العديدة التي يفعلها لك شريكك الحميم والتي يعطيها إياك، وخذ على نفسك عهداً بأن تعمل بمعقولية بدلاً من لوم الآخرين،

ومرة أخرى إذا كان شريكك يلومك على الأخطاء البسيطة والهفوات ففكر  
إذا ما كانت العلاقة صحية لك أم لا.

وتأمل الحكمة الموجودة في هذا المثل القائل: "إما أن تأكل الحياة وإما أن  
تأكلك الحياة"، وتستطيع فقط أن تحدد ما الذي تعتقه من هذين الاحتمالين.

اليوم الرابع والعشرون

## لا تكن قاسيا : أظهر الرحمة

معظمنا يعتقد أنه لو كان الجميع يفكرون بطريقتنا، لكان العالم مكاناً أفضل من ذلك، وتذكر أننا بشكل فطري نؤمن بأن ما نعتقد أنه هو الصواب، وعندما لا يفكر الناس

مثلنا أو يتصرفون مثلنا نكون غير متسامحين معهم، وعادة ما نود رؤية الناس بينما تتم معاقبتهم لكونهم مختلفين (رغم أننا لا نعترف بذلك)، فعلى سبيل المثال يتم تجريم المزيد والمزيد من السلوكيات في الولايات المتحدة الأمريكية بسبب تعصبنا لأنماط حياة للآخرين، فمثلاً يقلق أغلب الناس بسبب فكرة استخدام العقاقير المنشطة، حيث يرون الأشخاص الذين ينغمسون في تعاطي العقاقير المنشطة على أنها أخطار اجتماعية، ويشعرون بشيء من الاستقامة عندما يتم حبس هؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون العقاقير المنشطة (حتى رغم أنهم أنفسهم قد يشربون أو يدخنون السجائر أو يتعاطون العقاقير التي تسبب الهلوسة)، لأن تواجد عدد كبير الآن من الأشخاص في السجون الأمريكية مقارنة بعدد السكان أكثر من أية دولة أخرى في العالم لا يضايقهم. إن طريقتهم هي "طرح المفتاح"، وشعارهم "لا تظهر الرحمة" وهتافهم "اجعلهم يعانون" أما التعاطف والتسامح والتفاهم فسلع نادرة بالنسبة لهم، ورغم أن عدداً كبيراً من الناس يتعاطفون مع عائلاتهم وأصدقائهم المقربين، فقليل منهم يظهر العطف والتسامح تجاه من يفكرون بطريقة مختلفة عنهم.



## انتبه لـ...

...فرص إظهار الرحمة للآخرين وإبداء التفاهم والعطف والمغفرة، ولتتخيل شكل العالم الذي يفعل ذلك بشكل روتيني.

ولتلاحظ إلى أي مدى يؤيد الآخرون من حولك استخدام العقاب والمعاناة كرد فعل مناسب للسلوك "المنحرف"، ولتلاحظ إلى أي مدى تفعل ذلك، وبينما تقرأ الجرائد عليك ملاحظة العقوبات الشديدة المفروضة للجرائم والتي لا تؤذي أحدًا غير مرتكبي الجرائم.

واسأل نفسك إلى أي مدى تقسو العقوبة (في إحداث الألم الإنساني)، ولتأمل قانون "ثلاث مرات وتكون خارج القائمة" ولتأمل ممارسة محاكمة الأطفال مثل البالغين، ولتفكر في قانون "جريمة البالغين" و "زمن البلوغ" (وهي قوانين تهدف إلى معاقبة الأطفال بأحكام طويلة مثل البالغين عندما يرتكبون جرائم خطيرة)، وأقلم نفسك مع طريقة الدول الأخرى (مثل فنلندا) التي نجحت في إعادة المجرمين إلى ممارسة الحياة الاجتماعية الهادفة قدر الإمكان، مع معدلات بسيطة لرجوعهم إلى الإجرام مرة أخرى، وفكر في طرق للتعامل مع الانحراف الثقافي بدون العقوبات القاسية والانتقام الاجتماعي.

## إستراتيجيات لإظهار العطف والرحمة:

- عندما تفكر في أن شخصًا ما يجب أن يعاقب أو تعاقب على تصرفه أو تصرفها فلتتوقف وتسأل نفسك ما إذا كان من الأفضل أن تؤدي الفائدة العظمى بطريقة أخرى، فعلى سبيل المثال ألن يكون أفضل في العديد من الحالات أن تعيد تأهيل المجرم بدلاً من سجنه؟
- وعندما تعتقد أنك على صواب وأنتك تحكم على تصرف شخص آخر لا يحتمل فلتسأل نفسك: "ما المبررات التي تؤيد رأيي؟ كيف أعرف أنني على صواب؟ هل يمكن أن أكون مخطئًا؟ هل أنا غير متسامح؟".
- ادرس المواقف التي تجد فيها أنك ينقصك بشكل كبير الرحمة والمغفرة والفهم، وفي أي المواقف تعتقد أن الأشخاص يجب أن تتم معاقبتهم بدلاً من مساعدتهم؟ وعلى أي منطق تبني استنتاجاتك؟

- انتبه إلى تأثير الظروف الاجتماعية على قدرتك على رؤية الأشياء من وجهات نظر متعددة، وإلى أي مدى تقوم ثقافتك بتشجيع المغفرة والرحمة أو عدم تشجيعها؟ وإلى أي مدى تشجع ثقافتك الانتقام من "الفاستدين" أو إدانتهم أو عقابهم؟ وإلى أي مدى قبلت بشكل غير ناقد الآراء العادلة والقاسية التي شجعتها ثقافتك؟



اليوم الخامس والعشرون

## تعهد بعدم قضاء أي وقت في القلق

العديد من الناس يمضون حياتهم في القلق بشأن المشكلات بدلاً من العمل الفعال على حلها، فأحياناً ينزعجون من المشكلات التي لا يستطيعون فعل شيء حيالها، وانتبه إلى الحكمة الموجودة في هذه كلمات الإوزة الأم:

لكل مشكلة تحت الشمس

يوجد حل أولاً يوجد.

وإذا كان يوجد حل، فلتسع حتى تصل إليه.

وإذا لم يوجد حل فلا تهتم.

من الجدير بالملاحظة أنه نادراً ما يتبع الناس تلك النصيحة الحكيمة، فعندما تواجهك مشكلة فلتبذل قصارى جهدك في التفكير لترى ما إذا كنت تستطيع إيجاد حل لها أم لا، وافتح عقلك للاحتمالات البديلة، وإذا توصلت إلى أنك لن تستطيع حل المشكلة فلتتركها تمر، حيث إن القلق "القلق عبارة عن اهتمام مدفوع والانزعاج من شيء ما خارج سيطرتك في مشكلة قبل أن تصبح واجبة يعدان من الناحية الانفعالية مؤلمين وغير السداد". - ديليو. آر. إنج مثيرين، ولتدرك أنه وفقاً للحد الأقصى

الذي تصل إليه من القلق، فبدلاً من البحث العملي عن حلول سيخذلك عقلك، فلتقهر عقلك المتأمل في الحدث، وحدد الخيارات الحقيقية وأفضلها، وركز طاقتك في اتباع ذلك الخيار، وإذا لم يوجد أي شيء يمكنك فعله حيال الموقف فاتركه وحول عقلك إلى شيء آخر مثمر.

## انتبه...

...الإحساس بالقلق تجاه المشكلات بدلاً من الهدوء واتخاذ الإجراء المناسب لحلها، ولاحظ نفسك عندما تقلق بداخلك بينما يبدو على مظهرك الخارجي الهدوء والنعومة، وانتبه إلى الانفعالات السلبية التي تمارسها عندما تقلق، ولاحظ عندما يقلق الآخرون ويفشلون في التصرف (عندما يستطيعون) وبدلاً من تبديد الطاقة في تحريك عواطفهم تجاه المشكلة، فعندما تبدأ في القلق قم بتطبيق قصيدة الإوزة الأم على هذا الموقف، وتصرف تجاه حل المشكلات (عندما تستطيع)، واترك المشكلات تمر إذا لم تستطع حلها.

القلق لن يضيف شيئاً لجودة حياتك بل على العكس سيقلل منها.

## إستراتيجيات تساعد على التخلص من عادة القلق:

- في كل مشكلة يكون لديك تعامل شديد معها، اتبع قصيدة الإوزة الأم، واسأل نفسك:
- ما المشكلة بالتحديد؟
- ما الاختيارات المتاحة لي؟ هل هناك حل ممكن يمكنني القيام به؟ هل استنفدت كل الاحتمالات للوصول للحل؟ هل فكرت في كل خيار متاح لي؟
- هل هذه مشكلة لا يمكنني حلها، أم هل استنفدت كل الخيارات الواقعية، أم هل صرفت المشكلة عن ذهني؟ أم هل لا أزال أقلق بسبب المشكلة؟ وإذا كان كذلك فما السبب؟
- أنشئ قائمة بجميع المشكلات التي تقلق بشأنها، ثم فكر في الخطوات السابقة لكل واحدة.
- أنشئ قائمة بجميع المشكلات التي قلقت بشأنها ونتائج هذا القلق، وانظر إلى أي مدى ساعدك القلق على حل المشكلة؟ وما نتائج قلقك؟ وأي من هذه المشكلات توصلت إلى حلها عن طريق التفكير الجيد؟
- كن سباقاً للأحداث عندما يمكنك ذلك وعندما يواجهك موقف مقلق، ولا تسمح لطاقتك بأن تستنزف في القلق والعبوس، فبدلاً من ذلك اتخذ ما

يلزم من التصرفات عندما يمكنك ويكون على قدر استطاعتك، واستخدم طاقتك بطريقة مثمرة وليس بطريقة مهلكة.

- افترض أنك قد بذلت قصارى جهدك في التفكير في المشكلة ولكن مع ذلك لم تقدر على حلها، فلتلاحظ عندما يبدأ عقلك في القلق، وفي تلك الحال قم باعتراض التفكير المثمر على الفور، وذكر نفسك بكلمات الإوزة الأم، وأعد التفكير في الموقف، وابحث عن المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع التي تفتقدها إذا أمكنك ذلك، وركز على الحدث، وكن فعالاً، ولا تكن مصدر قلق.



اليوم السادس والعشرون

## كن مواطناً من العالم

في معظم الدول بشكل اجتماعي يفكر الناس فيما يحقق تقدم مصالح بلادهم ليكونوا قوميين: "نحن الأفضل، ونحن رقم ١ ونرمز للعدل والحق والحرية، ومن يختلفون معنا من الدول فهم على خطأ، ومن يعارضوننا فهم أعداؤنا، وفي بعض الأحيان نرتكب أخطاء ولكننا دائماً نقصد

"إذا كان حب الوطن هو آخر ملجأ للنذل، فذلك ليس لأن أعمال الشر يمكن أن تُفعل باسم حب الوطن، ولكن لأن توهج حب الوطن يلغي التمييزات الأخلاقية". - رالف بارتون بيرري

ما هو صحيح، وهؤلاء الذين يعارضوننا هم بواعث غير منطقية وشريرة، إنهم يغارون منا". وهذه طريقة مرضية في التفكير، وعندما تتمركز في ثقافة فإنها تسمى "التمركز حول العرق" أو "التمركز حول المجتمع"، وهي بلا جدال وبشكل عام طريقة مهلكة، وفي كتاب *Folkways* يضع "دبليو. جي. سومنر" مشكلة التمرکز حول العرق كما يلي:

"إن كل جماعة مهما كان نوعها تطالب كل أعضائها بالدفاع عن مصالح الجماعة، ويتم استخدام قوة الجماعة في فرض التزامات تكريس الأعضاء لما يخدم الجماعة، ويقتضي ذلك عدم النقد أو إبداء الرأي، وهذا التحيز الوطني انحراف معترف به في التفكير والرأي، يجب أن يحمينا منه تعليمنا" (ص ١٥).

١ *Folkways, by W.G. Sumner, Salem, N.H., Ayer ompany Publishers (1992)*  
(originally published in 1906).



إذا أردنا أن نخلق عالماً يقدم العدل لأغلبية شاسعة من سكان العالم، فيلزمنا أن نكون مواطنين من العالم، فإنه يجب أن ندين القومية<sup>٢</sup> والعرقية، ويلزمنا أن نفكر من خلال رؤية عالمية بدلاً من الرؤية القومية، ونتبنى رؤية طويلة المدى، ويجب أن نبدأ في إقصاء المصالح الخاصة لأية دولة ومن بينها دولتنا التي هي جزء من كل، فليست أكثر حاجة أو استحقاقاً للموارد الموجودة بالعالم من أية دولة أخرى على وجه الأرض، ويجب أن ننظر إلى حياة الشعوب في الدول الأخرى على أنها ليست أكثر قيمة من حياة الناس في بلادنا، ويجب أن نعترض على السعي وراء مصالح الجماعات أو المصالح الذاتية الضيقة، فيجب أن يكون التكامل والعدل أكثر أهمية لنا من الحصول على ميزة قومية أو نفوذ قومي.

## من الواضح على نحو متزايد...

...أن بقاء البشر وصلاحتهم يعتمدان بشكل كبير على قدرتنا على العمل معاً بنجاح وبطريقة مثمرة لنصل إلى بعضنا ونساعد بعضنا، وحتى مشكلات القومية والعرقية تتخلل جميع مناطق العالم، وتترى الشعوب على رؤية دولها أو جماعتها على أنها أفضل من أية دولة أو جماعة أخرى، ويميلون إلى مساندة الجماعات التي ينتمون إليها، فتلك نزعة فطرية في العقل البشري، وترعاها معظم - إن لم يكن كل - الثقافات، ومن خلال القيام بمحاولة بحثية بسيطة (كقراءة الجرائد أو مشاهدة الأخبار أو قراءة كتب التاريخ التقليدية في بلادك) يمكنك أن تلاحظ بسهولة كيف أن كل شعب يقدم بلاده على أنها أفضل بلاد العالم، ولاحظ كيف يبيضون الأفكار الرئيسية في بلادهم ويمثلونها في مصطلحات أخلاقية متألقة مثل (إننا عادلون، إننا منصفون، إننا خيرون). ولاحظ كيف ترعى الصحف القومية تلك الصورة، وتأمل ما تعلمته في المدرسة عن بلادك، وفكر في الأجزاء التي تم تجاهلها أو تحريفها من تاريخ بلادك، وفكر في الطريقة التي تصف بها حكومتك سياستها الخارجية (تعلن عنايتها بالدول الأخرى بينما باعثها الحقيقي في الغالب يتمثل في الحفاظ على صورة معينة أو السعي وراء هدف أناني).

٢ عرفها قاموس ويبستر نيوويرلد على أنها تكريس الشخص نفسه بطريقة متبجحة وغير منطقية وقاتلية لدولته أو ثقافته كنوع من التطرف الوطني أو الوطنية المفرطة.

## إستراتيجيات تساعدك لتكون مواطناً من العالم:

- استطلع جميع أفكار جميع الحكومات وتصرفاتهم، وتعرف على التشابه الموجود بين السياسيين في جميع الدول، ولاحظ التشابه الموجود بين وسائل الإعلام الإخبارية - التي تخدم مصالح ثابتة - في جميع الدول، ولا تَمَلْ إلى الاستقطاب للإغراءات العاطفية، وابنِ قراراتك على أساس القيم العالمية وليس المصالح القومية، وشجع تنمية الجماعات الدولية المحبة للآخرين غير المتصلة بالمصالح الثابتة.
- وتخيل نفسك كمواطن من العالم، وقدم احتياجات العالم على الأجندات القومية، وقم بدراسة المشكلات من وجهة نظر تاريخية وعالمية، ولاحظ كيف أن دول العالم قد انقسمت إلى طبقات، ووفقاً لقواعد اللعبة، تساند الطبقة ذوي القوة والثروة، وفي شعوب أخرى عديدة تتم معارضتها من الأقلية.
- ولاحظ تطور أفكارك بينما تتعلم التفكير من خلال منظور عالمي.
- اتخذ إحدى المشكلات العالمية مثل الدفء العالمي أو سوء التغذية أو المرض أو زيادة السكان وتحقق منها قدر الإمكان من المصادر العالمية المتعددة، ثم قارن ما تفعله بلادك حيال تلك المشكلة، وهل حدث لك اندهاش مما وجدت؟



اليوم السابع والعشرون

## افعل شيئاً لتساعد على جعل العالم أفضل

إنك تحتاج فقط إلى أن تنظر حولك  
لتشاهد مشكلات العالم والمشكلات التي  
سببها البشر بشكل كبير، والهدف من  
التفكير الناقد هو أن نحسن الطريقة التي  
نفكر بها، وكيف نتفاعل سواء في حياتنا  
الشخصية أو في علاقتنا بالآخرين، ووفقاً

لمدى تقدمك كمفكر ناقد تحتاج إلى تحسين نوعية الحياة على وجه الأرض،  
وعندما تفكر بطريقة ناقدة ستكون هناك آثار للطريقة التي تعامل بها الآخرين  
أو ترتبط بهم، وتستطيع أن تسهم في الوصول إلى عالم أكثر عدلاً وعقلانية بطرق  
عديدة، ومن وجهة النظر الأخلاقية فكل منا ملزم بمساعدة الآخرين العاجزين  
عن مساعدة أنفسهم، وكل منا مسئول بطريقة عرقية عن فعل ما في وسعه من  
أجل تحسين الحياة، وكل من البشر والمخلوقات الأخرى معرضون للألم والمعاناة.

### انتبه لـ...

...فرص تحسين نوعية الحياة على وجه الأرض، وضع قائمة بجميع الأشياء التي  
تفعلها الآن لتسهم في حياة الآخرين أو صحة الأرض، وقم بملاحظة ما يفعله  
الآخرون من حولك، وهل من حولك يسهمون في الوصول إلى عالم أكثر عدلاً أم

يفعلون ما يخدم أنفسهم بشكل كبير؟ وأنشئ قائمة ببعض الأشياء الإضافية التي تستطيع القيام بها، وفكر كيف يمكنك أن تدرج في جدول أعمالك أو حياتك طرقاً جديدة للمساهمة، وإذا لم يكن لديك الوقت الكافي لتقدمه فلتفكر في تقديم مساهمات مالية أعظم، ولكن فقط افعل شيئاً.

## إستراتيجيات للإسهام في عالم أكثر عدلاً:

- وبغاية قم باختيار مجموعة منظمة لكي تسهم في عالم أفضل، فيوجد العديد من الجماعات التي تكافح من أجل العدل في العالم ومن أجل ظروف أحسن ومن أجل تخفيف الألم والمعاناة، وقم باختيار مجموعة من المجموعات المحلية والقومية والدولية، فاختر واحدة وشارك فيها حتى لو كان بإرسال المال فقط.
- وفكر في دائرة تأثيرك وتصرفك مستخدماً ذلك التأثير في مساعدة الآخرين، فعلى سبيل المثال هل تستطيع تحسين نوعية الحياة التي يعيشها من تعمل معهم؟ وماذا عن الناس الذين تعيش معهم؟ اعمل قدر استطاعتك على إنشاء بيئات حيث يساعد الناس بعضهم بعضاً، ولاحظ كم تعطي للآخرين وكم تأخذ أو تطلب لنفسك.
- اكتشف قواك، واستخدم تلك القوى في المساهمة بأي طريق يمكنك المشاركة بها، فإذا كنت جيداً في الكتابة فإنه يمكنك كتابة خطابات لمحرري الجرائد، وإذا كانت لديك مواهب أخرى خاصة فاستخدمها للمساهمة في تحسين العالم، بأي شيء سواء كان قليلاً أو كثيراً.
- والأكثر أهمية من ذلك هو أن تقرأ كتباً مدروسة بشكل جيد وناقده وموسع عن مجموعة من المشكلات العالمية، وقد تدهش عند رؤية عدد المشكلات الموجودة بسبب سيطرة الجشع والأنانية والمصالح الخاصة على موارد العالم.
- اعمل من أجل تحسين حياة المخلوقات الحساسة، ولاحظ كيف يستغل الناس هذه الحيوانات لخدمة مصالحهم، وراقب كيف يقوم الناس في ثقافتك بمعاملة الماشية والحيوانات، وادرس ظروف المعيشة لهذه الحيوانات. استمر في ذلك وعيناك مفتوحتان على أوسع حال، واجعل تفسيراتك واستدلالاتك مسترشدة بالحقيقة وليس ما تريد تصديقه.

## شاهد تطورك الذي يحدث على مراحل

بعض الناس يعتقدون أن التفكير الناقد بهذه الطريقة: "إما أن تكون مفكرًا ناقدًا أو لا"، ولكن هذا منظور مضلل، وعليك تذكر أن كلاً منا يفكر بطريقة ناقدة إلى

"الحياة مثل عزف الكمان على المثلأ لن تُجيد العزف سوى بالممارسة". - صامويل باتلر

حد ما، وجميعنا يفشل في القيام بذلك في بعض الأحيان، وتحدث جودة تفكيرنا بالتسلسل، فكل منا يفكر بمستويات عالية في بعض الأبعاد من حياتنا أكثر من الأبعاد الأخرى، فجميعنا خليط من التفكير الناقد والتفكير غير الناقد، وينبغي أن يتطور هدفك بالتسلسل البطيء ولكن الأكيد، وكلما اتخذت تفكيرك بجدية تقدمت بشكل أسرع عبر السلسلة.

ويمكن أن ننظر إلى هذه السلسلة في شكل مراحل من نقطة أفضلية تمكنا من البحث عن علامات طوال الطريق، لنبحث عن سلالم ترفعنا إلى المستوى التالي، والشكل التالي يعرض لنا لقطات مرئية لمرحلة تطور التفكير الناقد بينما نتصورهم.

وفي المرحلة الأولى لا يشعر المفكرون المتأملون بفكرتهم مثل الشيء الذي يحتاج إلى توجيه، حيث يفكرون ثم يتصرفون وفقاً لتفكيرهم مع إحساس ضئيل بأن تفكيرهم قد يسبب لهم المشكلات، ولا يدركون أن تفكيرهم معيب ويستلزم أدوات للتدخل، ويبدو أن معظم الناس يعيشون معظم حياتهم كمفكرين غير متأملين بشكل كبير.

## مراحل تطور التفكير الناقد



يصل الناس إلى المرحلة الثانية وهي مرحلة المفكر المتحدي عندما تقدم لهم فكرة موضوعية للتفكير الناقد بطريقة أو بأخرى، أو تواجههم فكرة مقلقة بأنه ربما تواجههم مشكلات في تفكيرهم، وفي تلك المرحلة يبدأ الناس في فتح

عقولهم لاحتمال وجود طريقة أفضل للحياة ولكنهم غير متأكدين من كيفية اتخاذ الخطوات الأولى حيالها.

وننتقل إلى المرحلة الثالثة وهي مرحلة المفكر المبتدئ عندما نقبل التحدي ونبدأ في الفحص الصريح لتفكيرنا في المشكلات ولكن بشكل ناقص، ولأننا ينقصنا الانضباط الفكري في تلك المرحلة من تطورنا فإن تحسيننا لا يمكن التنبؤ به، ونبدأ في تعميق بعض المبادئ والمفاهيم المهمة للتفكير الناقد، ولكننا نفهمهم فقط بمستوى مبتدئ أو سطحي، وندرك في تلك المرحلة أن أمامنا طريقاً طويلاً لنواصل تطورنا.

ويصل الناس إلى مرحلة المفكر الممارس عندما ينشئون ويتبعون خطة لتطورهم مثل قراءة هذا الكتاب الذي بأيدينا وممارسة استخدام الأفكار التي به على فترة ممتدة من الزمن، وفي تلك المرحلة يبدأ الناس برؤية النتائج الحقيقية في حياتهم، فهم أقل تعرضاً للهجوم من الناس الآخرين، فيحتاجون إلى فاعلية أقل من الآخرين ليشعروا بالتحسن في أنفسهم، وهم أقل تحكماً في الآخرين، ويدرسون بشكل منهجي الأمراض الموجودة بتفكيرهم، ويتطورون كمفكرين أخلاقيين.

ونادراً ما نجد مفكرين بارعين ومتطورين لأن ذلك يحتاج إلى سنوات عديدة من الممارسة للوصول إلى تلك المراحل،<sup>١</sup> حيث يسيطر الناس في تلك المراحل على قرارات حياتهم بطرق غير متخيلة بالنسبة لمن هم في مستويات أدنى منهم، فهم يمارسون بطريقة ذاتية ويعيشون حياة أخلاقية، حيث إنهم مفكرون منصفون يدمجون المزايا الفكرية خلال حقول حياتهم.

وتذكر أن الميل الفطري تجاه خداع النفس يتوارى دائماً في العقل البشري، ويمكن له في أي وقت أن يعوق تطورك كمفكر ناقد، وحتى الناس في المستويات المتقدمة فعادة ينخدعون ذاتياً، ولكن تقل بالنسبة لهم قوة الأمراض العقلية الفطرية لأن الناس يصبحون أكثر تهذيباً وأكثر تحولاً نحو حياة ممعنة في البحث، وفي عملنا مع عشرات الآلاف من الأشخاص، قد رأينا العديد من الأشخاص

١ لتعرف المزيد عن مراحل تطور التفكير الناقد انظر كتاب *Critical Thinking: Tools for*

*Taking Charge of Your Professional and Personal Life* by Richard Paul and Linda Elder, 2002. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education



يصلون لمرحلة المفكر المبتدئ أو حتى المفكر الممارس، وفقط يرجعون إلى مرحلة المفكر غير المتأمل في أنحاء عديدة من حياتهم. فبدلاً من رؤية التفكير الناقد شيئاً مناسباً ومهماً في جميع المجالات والأجزاء من الحياة فيميل الناس إلى التقاط التفكير الناقد واختياره، فعلى سبيل المثال قد تستخدم بشكل مهاري إلى حد ما أدوات التفكير الناقد في مهنتك بينما تفشل في استخدامها على الإطلاق في علاقاتك الخاصة، كما أن مراحل تطور التفكير الناقد تشير إلى الطريقة التي نفكر بها عبر جميع مناطق حياتنا، ليس في واحدة منها أو القليل منها.

ينبغي أن يكون هدفك هو التطور خلال هذه المراحل إلى أعلى نقطة ممكنة، وابدأ اليوم من خلال سؤال نفسك عن أي من هذه المراحل تستأثر تفكيرك في تلك المرحلة من حياتك، فهل أنت غير متأمل بشكل كبير ولكن تبدأ في رؤية التحدي؟ وهل قبلت التحدي بالفعل؟ وهل أنت في مرحلة المفكر المبتدئ وتبدأ في إضفاء الشخصية والاستخدام الفعال لأفكار التفكير الناقد؟ وهل أنت في مرحلة المفكر الممارس بخطة نظامية وإستراتيجية مستمرة لتطورك؟

### انتبه لـ...

...خداع النفس الذي يعوق تقدمك كمفكر في أي من هذه المراحل، وابحث عن أعذار (مسوغات) تقدمها لنفسك كسبب لعدم اتخاذ التفكير بجدية قدر الإمكان، وانظر إلى سلوك الآخرين لتتظر ما المرحلة التي يبدو أنهم فيها.

### إستراتيجيات للتنقل خلال المراحل:

- اتخذ تطورك في مراحل التفكير الناقد بجدية، وتعرف حسبما تستطيع على كل مرحلة وتصور نفسك تتقدم بشكل ضئيل كل يوم، واكتب خطة للانتقال من مرحلة المفكر المبتدئ إلى مرحلة المفكر الممارس.
- افهم الدور الذي يلعبه التواصل الفكري في تطور التفكير الناقد في الحياة اليومية، فبدون التواصل الفكري ستفترض نفسك تعرف بالفعل ما يكفي ولا توجد مشكلات خطيرة في تفكيرك، ومن هنا يمكن أن تتطور قليلاً كمفكر.

- عندما تقرر أنك وصلت إلى مرحلة المفكر الناقد ارجع بنفسك إلى المرحلة السابقة أو ارجع أسفل درجة في السلسلة، حيث إن التكبر الفكري من أعظم أعداء النقدية، حيث إنه من المحتمل أن يعوق ذلك تطورك بطرق ماهرة عديدة حتى إذا كنت تعمل بشكل فعال ضد ذلك.
- التزم بخطة مستمرة لممارسة التفكير الناقد الذي سوف يتعدل بمجرد أن يتقدم عقلك على مر الزمن.
- حدد كيف يمكنك استخدام هذا الكتاب الذي بين أيدينا كجزء من خطتك للتطور على المستوى الطويل، وتذكر أننا نقترح لك أن تركز على كل فكرة لمدة أسبوع بدلاً من يوم، ومن الآن ينبغي أن تدرك السبب في ذلك، وكم عدد الأفكار في هذا الكتاب التي قمت بتطبيقها على نفسك؟ وكم عدد الأفكار التي تستخدمها كل يوم؟ وإلى أي مدى ستكون حياتك مختلفة إذا اتخذت أية فكرة مقترحة بجدية أكثر مما كنت عليه في هذه المرحلة؟



اليوم التاسع والعشرون

## عَلِّمْ نَفْسَكَ

رغم أن كثيراً من الناس يكملون سنوات "الإنسان لا يكون إنساناً بالمعنى عديدة من الدراسة سواء قبل التخرج الحقيقي للكلمة حتى يصبح أو بعده، فقليل منهم من يتعلم بالمعنى متعلماً". - إتش. مان الحقيقي للكلمة، لماذا؟ لأن عدداً قليلاً من الناس هو من تَعَلَّمَ كيف يتعلم الأفكار الهادفة. إنهم لا يتعلمون لأجل الحياة، فبدلاً من ذلك يشكلون أنظمة اعتقاد ثم يدافعون عن اعتقاداتهم بقية حياتهم، ويوجد تطور ضئيل في آرائهم، فلا يوسعون آفاق عقولهم، لدرجة أنهم عندما يتطورون يفعلون ذلك بطرق تقنية أو ضيقة (مثل تعلم مهارات النجاح في وظيفة أو تعلم المهارات التي يحتاجون إليها في هواية)، وتتقصرهم السمات والمهارات الفكرية المطلوبة لشخص متعلم.

في عام ١٨٥٢ أعطى "جون هنري" سلسلة من المحاضرات عن التعليم<sup>١</sup> التي تم جمعها فيما بعد ونشرها في كتاب *The Idea of a University* وفي هذا الكتاب يصف تأثير التعليم المنظم بطريقة جيدة على عقل المتعلم ويقول:

"...هو العقل الذي انضبطت واكتملت قواه، والذي يعرف ويفكر بينما يتعلم، والذي تعلم مزج كمية كبيرة من الحقائق والأحداث بقوة المنطق المرنة، ومثل ذلك العقل لا يكون متحيزاً، ولا يكون مندفعاً، ولا يكون خاسراً، ولا يكون صبوراً، ويكون هادئاً بطريقة مهيبة لأنه يعرف النهاية لكل بداية، والأساس لكل نهاية لأنه يعرف أين يقف وكيف يكمن طريقه من مرحلة إلى أخرى". (ص ١٣٨).

١ Newman, J. New York: Longman's, Green and Co, 1852; 1912

وفي هذا الكتاب قد قدمنا عددًا من المهارات والسمات للعقل المتعلم، وقد وضعنا مجموعة من الأماكن التي يمكن البدء منها، ولكي تتعلم بمستوى عميق من التعليم تحتاج إلى أن تتخذ طريقة فعالة لتعلمك وتذكر أن التعليم يحدث خلال حياتك، وليس خلال سنوات الدراسة وبعد ذلك يحدث من خلال الممارسة المتعمدة، وتحتاج إلى فهم عملية التعلم طوال الحياة وتختار بوضوح أن تشارك فيها.

## ضع تهذيب عقلك...

...في قلب قيمك الشخصية، وابدأ في تطوير خطة للتطور الذاتي طوال الحياة، وادرس سلوكك الخاص، وضع تناقضات وتضاربات مجردة، وادرس سلوك الآخرين، ولاحظ كيف يتم نشر الجهل على أنه معرفة، ولاحظ كيف أن ما هو أمر اعتباطي يتم تقديمه على أنه عام، وأدرك حقيقة سطحية الشهرة والمكانة، وأدرك حقيقة العظمة وقواعد السلوك، وتعهد بأن تتعلم شيئاً مهماً كل يوم، من خلال قراءة الكتب والمقالات المهمة، وأدرك أن التعلم العميق للأفكار الجديدة المتكاملة بشكل مستمر مع أفكار متعمقة بالفعل يعد الأساس للعقل المتعلم والأساس لحياة عقلانية، وفكر في الأفكار المهمة، وحدد فرص أن تكون مع أناس يسعون لتحسين عقولهم، وقم بإنشاء مكتبة تضم أعمال أفضل المفكرين في الوقت الماضي وفي الوقت الحاضر (متضمنة المفكرين المعارضين) واجعلها بيتك.

## إستراتيجيات للتعلم الذاتي:

- اقرأ بتوسع، وقم كل يوم بقراءة شيء يفتح عقلك على أفكار مهمة وجديدة، وركز بشكل خاص على الحضارة العظيمة وأعمال المفكرين العظماء، وتجاوز كتابات اليوم الحالي، واقرأ أفكار المنشقين العظماء خلال التاريخ، ولمعرفة القراءات المقترحة انظر إلى القسم الموجود قرب نهاية هذا الكتاب والذي يحمل عنوان (قراءات قديمة للوراء).
- كن كالمؤرخ الخاص لنفسك والاجتماعي والاقتصادي لنفسك، ولا يمكن أن تكون متعلماً بدون الإلمام بمنظور اقتصادي واجتماعي وتاريخي شامل، كما أن فهم ما يحدث في الواقع يستلزم دراسة السلوك البشري عبر الزمن،

وفحص الأنماط وآثارها، وهذا يعني قراءة السجلات التاريخية البديلة التي تساعد التعويض عن السجلات الاجتماعية التي تهيمن على الرؤية العالمية لأغلب الناس بالعالم، وهذا يتضمن إدراك الطبيعة الاعتبارية لمعظم الأعراف والمحرمات الاجتماعية، ويستلزم تمييز المبادئ الأخلاقية الشاملة من المبادئ الاجتماعية والمحرمات الاجتماعية المتنوعة، ومن خلال اكتساب الرؤية العالمية الموجودة على نطاق واسع من الأرض ستكون قادرًا بشكل أفضل على نقد الأخبار العالمية والممارسات الاجتماعية غير المنطقية، وستكون شخصيتك الخاصة على نحو موسع.

- اكتسب مبادئ التفكير الناقد والأدوات الموجودة بقلب التطور والمعرفة الفكرية، ولمزيد من المصادر يمكنك زيارة موقع جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج على: ([www.criticalthinking.org](http://www.criticalthinking.org))



اليوم الثلاثون

## قَرَّرْ إلى أين تذهب من هنا

لقد اطلعت على تسع وعشرين فكرة "إن الطريقة الرئيسية للتعلم بسيطة ولكنها قوية، وإذا أردت أن تستمر كما يقول لوك هي أن تحاول لتتقدم، فستحتاج إلى أن تقرر أين ستذهب ولكن أن تحاول القليل في كل من هنا، ويمكن أن تساعدك العديد من مرة". - جونسون الإستراتيجيات على تحسين نوعية الحياة

التي تعيشها، وهناك شيء واحد مؤكد وهو أنك إذا لم تتخذ الخطوة التالية فلن تكون هناك خطوة تالية، وستعود إلى عاداتك الأصلية مثلك مثل عودة الضمادة المطاطية إلى أصلها بعد أن قمت بشدها، وسترجع إلى أنماط التصرف نفسها التي بنيت عليها المعتقدات التي امتصصتها بدون وعي (ولكن لم تختبرها بعقلانية). وتذكر أن العقل حر فقط في السيطرة على نفسه، فعقلك هو الذي يتحكم فيك وفي أفكارك وفي انفعالاتك ورغباتك وسلوكك، فهل تتحكم في عقلك؟ (انظر الرسوم التوضيحية الموجودة بصفحات ٢٦-٢٧)، وعندما تسيطر على عقلك يمكنك تقرير - من خلال استخدام مهارات التفكير المنطقي - الأفكار التي تقبلها أو ترفضها والأفكار التي تتخذها بجدية والأفكار التي تتجاهلها. إنك تعلم الرغبة الطبيعية للعقل تجاه الأنانية وتتدخل في السلوك والتفكير المنصف، حيث تعلم الرغبة الفطرية للعقل في أن يكون صارماً ومنغلقاً فتتدخل لتفتح عقلك لطرق أخرى ينظر بها إلى الأشياء، كما تدرك الرغبة الطبيعية للعقل في مسaire أيدولوجية الجماعة ولذلك تفحص عن قرب سلوكك في الجماعات لتحدد متى وأين تميل إلى التوافق بدون عقل.



وستسيطر على عقلك فقط للمدى الذي تتطور به وتطور به بشكل مستمر خططاً لمزيد من النمو، ومن ناحية أخرى فالرغبات الذاتية والاجتماعية لعقلك (كما يحدث معنا جميعاً) سوف ترجع بك إلى منطقة الراحة وستجعلك واقعاً في شَرَك الأيديولوجية والعادات العقلية التي طورتها بشكل غير واع في أفكار تحتاج إلى الاستفسار، ولتدرك أن الطريقة الوحيدة هي أنك ستكون قادراً على التقويم الدقيق للأفكار التي توجه سلوكك إلى الانضباط الفكري والمهارات التي طورها في عقلك من خلال عقلك بشكل واع ومتأن، ولذلك طور خطة للتقدم للأمام وقم بتطويرها الآن وأعد النظر فيها كل يوم.

## رَكْز طاقتك اليوم على....

...تصميم المرحلة التالية من خطة تطوير نفسك، واكتب قائمة بالكتب التي تخطط لقراءتها في الأشهر التالية، وحدد كيف ستستمر في تطوير قدرات التفكير الناقد لديك من هذه المرحلة إلى الأمام، واستمر في مفكرتك اليومية، وابحث واقرأ بانتظام المصادر البديلة للأخبار والرؤى العالمية.

تذكر اقتراحنا السابق، وهو بعد عملك بخطة تمتد ثلاثين يوماً، انتقل بشكل متدرج لخطة تمتد ثلاثين أسبوعاً بالتركيز على فكرة واحدة لكل أسبوع بدلاً من فكرة واحدة لكل يوم، وإذا فعلت ذلك فسوف تعمق فهمك لكل فكرة، ولكل فكرة مهمة ارتباطات بأفكار مهمة أخرى، والأفكار القوية تعد قوية في ضوء ارتباطاتها المهمة، وفي كل أسبوع قم بتغيير تأكيدك، وستزيد فطنتك.

إن أسوأ مخطط هو عدم وجود مخطط، وهو عبارة عن طريقة تؤدي إلى القيام بدور منخفض المستوى، وتذكر أن الضغط لكي تتوافق مع الآراء الجماعية سيظل شيئاً غير منقطع طوال حياتك، وسيظل للقوى المتمركزة داخلك بعض التأثير عليك، ولكي تصبح خطتك جزءاً من شخصيتك ينبغي أن تدفعك للأمام، وابدأ من جديد كل يوم، فكل يوم فرصة لبداية جديدة، فأنت وحدك الأساس لنموك الفكري، ولا تسمح لأي شيء أو لأي أحد بأن يمنعك من هدفك.

## إستراتيجيات لاتخاذ الخطوات التالية لتطورك:

- ادرس مصادر التفكير النقدي الأخرى ومن بينها الموجودة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وكذلك كتاب *Thinker's Guide Library* وقم بزيارة موقع: ([www.criticalthinking.org](http://www.criticalthinking.org)) لكي تقرأ عن هذه الإرشادات وكذلك اقرأ كتبًا ومواد أخرى.
- ألزم نفسك بتعلم فكرة واحدة جديدة ومهمة وتطبيقها لكل يوم (أو لكل أسبوع).
- استمر في اكتشاف الأفكار الموجودة بهذا الكتاب، واحتفظ بسجل لأفكارك.
- اطرح جانباً فكرة تحديد وقت معين لكل يوم لقياس التطور الذاتي، وتأكد أن ذلك وقت للسلام والهدوء، وأدرك أنه إذا لم ترغب في تخصيص وقت لعقلك لكي ينمو فلن تلتزم بتطورك الذاتي.
- احضر المؤتمر الدولي عن التفكير الناقد الذي ترعاه جمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج، ولمزيد من المعلومات يمكنك زيارة موقع: ([www.criticalthinking.org](http://www.criticalthinking.org)).



## قراءات من الماضي

- من أفضل الطرق القوية لتعليم نفسك - لكي تفتح عقلك للطرق البديلة لتجربة العالم وتواجه تأثير الظروف الاجتماعية ووسائل الإعلام - أن تقرأ من الماضي بأن تقرأ كتباً قد تمت كتابتها منذ عشرة أعوام - عشرين عاماً - خمسين عاماً - مائة عام - مائتي عام - خمسمائة عام - ألف عام أو حتى ألفي عام وهكذا، حيث سيمكنك ذلك من التخطي بعيداً عن افتراضات اليوم الحالي وأيديولوجياته واكتساب منظور عالمي معلوم.
- عندما تقرأ فقط في الوقت الحاضر، لا يهتم إلى حد كبير، أنك عرضة للتشرب من المفاهيم غير الصحيحة المنتشرة على نطاق واسع التي تم تعليمها والإيمان بها في الوقت الحالي على أنها حقائق، وفيما يلي عينة من الكتاب الذين سوف تمكنك كتاباتهم من إعادة التفكير في الحاضر وإعادة تشكيل رؤيتك للعالم وتوسيعها:
- منذ أكثر من ألفي عام هناك كتاب مثل: أفلاطون (خاصة عن سقراط) وأرسطو وأسخيلوس وأريستوفانيس.
  - في القرن الثالث عشر: توماس أكويناس ودانتي.
  - في القرن الرابع عشر: بوكاتسيو وتشوسر.
  - في القرن الخامس عشر: إيراسموس وفرانسيس بيكون.
  - في القرن السادس عشر: مكيافيلي وسيليني وسرفانتس ومونتيني.

١ نعتزف بأن هذه القائمة من الكتاب تمثل الرؤية العالمية الغربية المقترحة وبناء عليه نوصي بأنه عندما تؤسس نفسك من خلال القراءات العميقة للكتاب ذوي البصيرة من العالم الغربي فعليك بعد ذلك أن تقرأ أعمال الكتاب العظماء من الشرق . للاطلاع على قائمة تضم كبار الكتاب الشرقيين اتصل بنا على

- في القرن السابع عشر: جون ميلتون وباسكال وجون درايدن وجون لوك وجوزيف إديسون.
- في القرن الثامن عشر: توماس باين وتوماس جيفرسون وآدم سميث وبنيامين وفرانكلين وألكسندر بوب ودموند بيرك وإدوارد جيبون وصموئيل جونسون ودانييل ديفو وجوته وروسو ووليام بليك.
- في القرن التاسع عشر: جين أوستن وجورج إليوت وتشارلز ديكنز وإميل زولا وبلزاك ودوستويفسكي وسيجموند فرويد وكارل ماركس وتشارلز داروين وجون هنري نيومان وليو تولستوي وبرونتييس وفرانك نوريس وتوماس هاردي وإميل دوركايم وإدمون روستاند وأوسكار وايلد.
- في القرن العشرين: أميروز بيرس وجوستافوس مايرز وإتش. إل. مينكين ووليام جراهام سمنر ودبليو. إتش. أودن وبرتلوت بريخت وجوزيف كونراد وماكس فيبر وألدوس هكسلي وفرانز كافكا وسنكلير لويس وهنري جيمس وجورج برنارد شو وجان بول سارتر وفرجينيا وولف ووليم أبلمان وليامز وأرنولد توينبي وسي. رايت ميلز وألبير كامي وويلا كاتر وبرتراند راسل وكارل مانهايم وتوماس مان وألبرت آينشتاين وسيمون دي. بوفوار ونستون تشرشل وويليام جي ويدرر وفانس باكارد وإريك هوفر وإيرفينج جوفمان وفيليب أجي وجون شتاينبك ولودفيج فيتجنشتاين وويليام فولنكر وتالكوت بارسونز وجان بياجيه وليستر ثورو وروبرت رايخ وروبرت هيلبرونر ونعوم تشومسكي وجاك بارزن، ورالف نادر ومارجريت ميد وبرونيسلو ومالينوسكي وكارل بوبر وروبرت ميرتون وبيتر بيرجر وميلتون فريدمان وجي. برونوسكي وبيتر يسنجر وجين جودال وهوارد زين.

عندما تقرأ كتابات من الماضي ستتوصل إلى فهم بعض الآراء الشائعة والأفكار غير الصحيحة الموجودة في الوقت الحالي، وسوف يتطور لديك معنى أفضل لما هو عام وقريب وما هو ضروري وما هو اعتباطي.

## قراءات موصى بها لكي تزيد الإستراتيجيات

القراءات التالية تأتي من ثلاثة مصادر: كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* ومجلدات *The Thinker's Guide Library* والمسرد الموجود في نهاية هذا الكتاب، أما بالنسبة لكتاب *The Thinker's Guide Library* الذي يتضمن مسرداً مفصلاً فيمكنك إيجاده بجمعية فاونديشن فور كريتيكال ثينكينج على موقع: [www.criticalthinking.org](http://www.criticalthinking.org)

- اليوم الأول: انظر الجزء الخاص بالتواضع الفكري في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضاً تعريف التواضع الفكري كما هو موجود بالمسرد.
- اليوم الثاني: ارجع إلى التكامل الفكري في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضاً تعريفه كما هو موجود بالمسرد.
- اليوم الثالث: ارجع إلى التعاطف الفكري في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضاً إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: Ethical Reasoning*.
- اليوم الرابع: ارجع إلى تعريف المقصد في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضاً إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: Analytic Reasoning*.

- اليوم الخامس: ارجع إلى الاستقلال الفكري في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا تعريف الاجتماعية في المرجعين كليهما.
- اليوم السادس: انظر وضح الأمور/الوضوح في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا الفصل الذي يتحدث عن المقاييس الفكرية في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- اليوم السابع: انظر قوة الصلة بالموضوع في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا إليه في المسرد، وانظر أيضًا إلى الفصل الذي يتحدث عن المقاييس الفكرية في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.
- اليوم الثامن: انظر تعريف العقلانية كما ورد في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Intellectual Standards*.
- اليوم التاسع: انظر الأسئلة الموجودة في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Asking Essential Questions*.
- اليوم العاشر: انظر كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* يتحدث عن الأسئلة.
- اليوم الحادي عشر: انظر جزء الآثار الضمنية في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا إليه في كتاب *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Analytic Thinking*.

- اليوم الثاني عشر: انظر جزء المعلومات والاستدلالات الموجود في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- اليوم الثالث عشر: انظر جزء المفاهيم الموجود في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- اليوم الرابع عشر: انظر كتاب *Thinker's Guide Library The Miniature Guide to the Human Mind* وانظر أيضاً الأناينة ومراحل تطور التفكير النقدي في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- اليوم الخامس عشر: انظر مفهوم الإنصاف في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر كتاب: *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- اليوم السادس عشر: انظر مفهوم المشاعر والانفعالات في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضاً كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- اليوم السابع عشر: انظر مفهوم الرغبات في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضاً كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- اليوم الثامن عشر: انظر الهيمنة الأناينة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد، وانظر أيضاً كتاب: *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.
- اليوم التاسع عشر: انظر الخضوع الأنايني في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal*



*Life* وفي المسرد، وانظر أيضًا كتاب *Thinker's Guide Library: The Miniature Guide to the Human Mind*.

- اليوم العشرون: انظر التحيز الإعلامي في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide on How to Detect Media Bias and Propaganda*.

- اليوم الحادي والعشرون: انظر التحيز الإعلامي في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide on How to Detect Media Bias and Propaganda*.

- اليوم الثاني والعشرون: ارجع إلى كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.

- اليوم الثالث والعشرون: انظر الفصل الذي يتحدث عن الأنانية في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.

- اليوم الرابع والعشرون: انظر الفصل الذي يتحدث عن الأنانية في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وانظر أيضًا كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.

- اليوم الخامس والعشرون: انظر الفصل الذي يتحدث عن الأنانية في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.

- اليوم السادس والعشرون: انظر السمات الفكرية في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.

- اليوم السابع والعشرون: انظر كتاب: *Thinker's Guide Library: The Thinker's Guide to Ethical Reasoning*.

- اليوم الثامن والعشرون: انظر مراحل تطور التفكير النقدي في كتاب *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life* وفي المسرد.
- اليوم التاسع والعشرون: قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [www.critical-thinking.org](http://www.critical-thinking.org) للحصول على المزيد من المصادر.
- اليوم الثلاثون: اعمل من خلال الفصول وقم بإجابة الأنشطة المقدمة على الفكرة في كتاب: *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*.



## مسرد المصطلحات

جميع المصطلحات الموجودة بهذا الملحق مأخوذة عن مسردنا عن مفاهيم التفكير الناقد، فيمكن أن تساعدك القراءة الحقيقية للمفاهيم على الفهم العميق لمفاهيم هذا الكتاب، ولاحظ العلاقة المتبادلة بين المصطلحات، وانظر إلى هذه الأفكار على أنها شبكة عنكبوتية من المفاهيم التي عندما تفهمها بعمق وبتكامل تستطيع أن تحسن حياتك.

دقيق: خالٍ من العيوب أو الأخطاء أو التشويه، والدقة عبارة عن مقياس فكري أساسي ومن ثم فهو هدف مهم في التفكير الناقد، وتحقيقه في الغالب مسألة درجة، ويتم تحديد مدى تحقيقنا إياه من خلال الشروط المبيّنة من الأمر الذي بين أيدينا والسياق (وكيف يمكننا مقابلة هذه الشروط بشكل جيد)، ويبدل المفكرون الناقدون قصارى جهدهم ليقدموا بمنتهى الدقة رأيهم الشخصي وآراء الآخرين. انظر المقاييس الفكرية.

الافتراض: عبارة عن كلام مقبول أو يفترض أنه صحيح بدون دليل أو إثبات، مقدمة أساسية أو اعتقاد غير معلن، أو معتقد مفروغ منه، ونعني بكلمة "افتراض" كل ما نعتقد أنه حقيقي ومفروغ منه "لتقرير شيء آخر، فإذا استدلت بأنه لأن المرشح للرئاسة ينتمي للحزب الجمهوري، فسوف يدعم أو تدعم الميزانية

---

١ للاطلاع على المسرد الكامل يمكنك الرجوع إلى الكتاب الذي كتبه كل من ليندا إيلدر وريتشارد باول وهو *A Glossary of Critical Thinking Terms and Concepts: The Critical Analytic Vocabulary of the English Language* (Tomales, CA: Foundation for Critical Thinking Press, 2009).

المتوازنة، فبهذا تفترض أن جميع الجمهوريين يدعمون الميزانية المتوازنة، وإذا استدلت بأن القادة الأجانب الذين تم تقديمهم في الأخبار كـ "أعداء" أو "أصدقاء" لبلادنا في الحقيقة أعداء أو أصدقاء، فتفترض أن الأخبار دقيقة في تقديمها لشخصية القادة الأجانب، وإذا استدلت بأن الشخص الذي يدعوك إلى شقته بعد إحدى الحفلات "لمواصلة هذا الحديث الشيق" يعتبر مهتمًا بك في الواقع بشكل كبير، فإنه يمكن أن تفترض أن السبب الوحيد وراء قيام شخص ما بدعوتك إلى شقته في وقت متأخر من الليل بعد السهر في حفلة هو الجلوس معك لأطول فترة ممكنة، فجميع الفكر البشري والتجربة البشرية يُبنيان على أساس الافتراضات، ففكرنا يجب أن يبدأ في مكان ما، وعادة لا ندرك ما نفترضه وبناء عليه نادرًا ما نشكك في افتراضاتنا، فأغلب ما هو غير صحيح في التفكير البشري يوجد في الافتراضات غير الناقدة وغير المبحوث فيها التي تكمن وراءه، فعلى سبيل المثال عادة ما نمارس حياتنا في العالم بهذه الطريقة لنفترض أننا نرصد الأشياء كما هي، رغم أننا نرى العالم بدون أن نصفي وجهة نظرنا، فالمفكرون المهرة واضعون في الافتراضات التي يقومون بها ويفترضون أنهم متماسكون مع بعضهم بعضًا وبشكل اعتيادي يسعون لتحديد ما يتخذونه كأمر مفروض منه في أي موقف مقدم، أما المفكرون غير المهرة فيكونون غير واضحين بشأن الافتراضات التي يقومون بها، حيث في الغالب يتبنون افتراضات غير منطقية أو غير مبررة، ويتخذون افتراضات متناقضة ويتجاهلون افتراضاتهم. انظر الاستدلال وعوامل الاستدلال المنطقي.

وضح الأمور/الوضوح: أن تجعل من السهل فهم الأمر المقدم، وتجعله خاليًا من التشويش والغموض وأن تزيل الغموض وتوضحه وتبينه، و"الوضوح" عبارة عن مقياس فكري أساسي و"التوضيح" عبارة عن هدف أساسي في التفكير الناقد، وفي الغالب لا يرى الناس السبب وراء أهمية الكتابة والتحدث بوضوح، أو لماذا من المهم أن يقولوا ما يقصدون وأن يقصدوا ما يقولون، وهناك مفتاحان للتوضيح ويتمثلان في القدرة على إعلان مقصد الشخص وتوضيحه، وبعد ذلك يقدم أمثلة محددة وملموسة. انظر المقاييس الفكرية والدقيقة.

المفهوم: عبارة عن فكرة أو تفكير وخاصة فكرة معممة أو شيء عام أو نوع من الأشياء، ويفكر البشر من خلال مفاهيم أو أفكار، والمفاهيم عبارة عن أنظمة

فكرية تمكننا من تحديد أبعاد التفكير والممارسة ومقارنتها وتمييزها، وكل نظام أكاديمي يتولى تطوير مجموعة من المفاهيم الخاصة به أو المفردات المتخصصة الخاصة به ليسهل عملية التفكير من خلالها، فعلى سبيل المثال يعتمد "علم الأخلاق" على معجم من المفاهيم، وهكذا لا يستطيع الشخص أن يفهم الأخلاق بدون فهم واضح لمفاهيم مثل العدل والإنصاف والعطف والقسوة والحقوق والالتزامات، وكل رياضة تطور معجمًا من المفاهيم التي تمكن المهتمين بفهم تلك اللعبة والتخصص فيها أن يفهموها، ولا يمكننا تحقيق السيطرة على تفكيرنا إذا لم نحقق السيطرة على المفاهيم أو الأفكار التي يتم من خلالها التعبير عن تفكيرنا، فعلى سبيل المثال يقدر أغلب الناس قيمة التعليم، ولكن بشكل نسبي قليل من الناس هم من لديهم المفهوم المتطور أو المنطقي للتعليم، وقليل منهم من يعرف بوضوح الفرق بين التعليم والتدريب والتنشئة الاجتماعية والتلقين وتربيته هذه الأفكار المختلفة، وعلى سبيل المثال فوفقًا لذلك قليل من الناس يقدرون على التفريق بين متى يتم تلقين الطلاب ومتى يتم تعليمهم، ويتصل هذا الارتباك بالحقيقة التي تقول إن قلة من الناس هي التي يمكنها بوضوح التكلم عن المهارات والقدرات والسمات الفكرية "للشخص المتعلم"، ويميّز المفكرون الناقدون بين المفاهيم الصريحة في استخدامات المتعلمين للمصطلحات (كما يوجد في القواميس المدروسة جيدًا) وبين الجمعيات النفسية المتصلة بذلك المفهوم في مجموعات أو ثقافات اجتماعية، والفشل في تطوير تلك القدرة سبب رئيسي للقبول الأعمى للتعريفات الاجتماعية التي تؤدي إلى الظلم الاجتماعي، فعلى سبيل المثال بسبب جذورهم المتزمته نجد أن العديد من الأشخاص في الولايات المتحدة الأمريكية لديهم توجهات متزمته، فيقبلون بشكل غير ناقد المبادئ المستبدة التي وضعتها الثقافة، فهم - إذا جاز التعبير - ملتزمون بتصور المجتمع لهذه المبادئ، ولا يعترفون بأن هناك العديد من الطرق المعقولة التي ننظر بها إلى المبادئ، فيفشلون على الإطلاق في رؤية المبادئ من وجهة نظر أخرى، فالمفكرون المهرة يدركون المفاهيم والأفكار الأساسية التي يستخدمونها هم والآخرين، ويقدرّون على شرح التضمينات الرئيسية للكلمات والعبارات التي يستخدمونها، ويقدرّون على التمييز بين الاستخدامات غير المقياسية الخاصة للكلمات والاستخدامات المقياسية، ويدركون المفاهيم غير وثيقة الصلة بالموضوع، ويستخدمون المفاهيم والأفكار بطرق وثيقة الصلة بوظائفهم، ويفكرون بعمق في المفاهيم

التي يستخدمونها، أما المفكرون غير المهرة فلا يدركون المفاهيم والأفكار الأساسية التي يستخدمونها هم والآخرين، ولا يستطيعون أن يشرحوا بوضوح الآثار الأساسية للكلمات والعبارات الأساسية التي يستخدمونها، ولا يعرفون متى ينحرف استخدامهم الكلمة أو العبارة عن الاستخدام التعليمي، ويستخدمون المفاهيم بطرق غير مناسبة للموضوع أو القضية، كما يفشلون في التفكير بعمق في المفاهيم التي يستخدمونها. انظر عوامل الاستنتاج.

**الثقة بالمنطق:** هي الاعتقاد المتأصل بعمق على مدى طويل أن الاهتمامات الأسمى للشخص وللشخص ستتم تلبيتها بشكل أفضل من خلال إعطاء الحرية الكاملة للمنطق، والإيمان بأن تشجيع الأشخاص على الوصول إلى استنتاجاتهم الخاصة من خلال عملية تطوير قدراتهم العقلية هو أفضل طريق لتنمية المجتمعات الناقدة، والإيمان بأنه (من خلال التشجيع والرعاية المناسبين) يستطيع الأشخاص أن يتعلموا التفكير لأنفسهم من وجهة نظر منطقية ويصلوا إلى استنتاجات مقبولة ويفكروا بشكل متماسك ومنطقي ويقنعوا بعضهم بعضاً بالمنطق ويصبحوا منطقيين رغم العقبات عميقة الجذور في الشخصية الفطرية للعقل البشري والمجتمع، كما أن الثقة بالمنطق تتطور من خلال الممارسات التي من خلالها يبرهنون على طريقتهم في التبصر ويقومون بحل المشكلات من خلال المنطق ويستخدمون المنطق للإقناع ويتم إقناعهم من خلال المنطق، وتضعف مكانة الثقة بالمنطق عندما يتوقع من الناس أداء المهام بدون فهم السبب، ويكررون التصريحات بدون التحقق منها أو تبريرها، ويقبلون المعتقدات على أساس واحد من السلطة أو الضغط الاجتماعي. انظر السمات الفكرية.

**الناقد:** هو مصطلح يعني إصدار حكم بطريقة تميل إلى إظهار العيوب والانتقادات، والمشاركة في المراقبة وممارستها أو الحكم المعطى بعناية بأن الشيء جيد أو مضبوط أو دقيق ممن يشتغل بالنقد أو يبرع فيه، بطبيعة أو تكوين أزمة، والتعليق على الأمر بأنه قاطع وحاسم ومهم وأساسي، وتوجد استخدامات مختلفة عديدة لمصطلح "ناقد" تتصل بالتفكير الناقد، ويوجد على الأقل استخدام واحد لا يتصل به، والاستخدام الذي لا يتصل به هو الاستخدام المعطى بشكل زائد بإيجاد العيوب بدون الاهتمام بالتعامل الفعال مع هذه العيوب،

ويرتبط هذا الاستخدام بمصطلح "متشائم" أو "تشاؤمي" وهو الشخص الذي يرى باعتياد الأوجه السلبية من الحياة ويعتبر شخصاً انهزامياً في طريقته للتعامل مع الأمور ونادراً ما يسعى للتوصل لحلول للمشكلات، أما استخدامات مصطلح "ناقد" التي تتصل بالتفكير الناقد فهي تلك التي تركز على الحكم الدقيق والنقد الماهر وكذلك الملح والمهم الأساسي. انظر النقدية والتفكير الناقد والشخص الناقد.

**الشخص الناقد:** هو الشخص الذي أُلِّمَ بمجموعة من المهارات والقدرات الفكرية ويجسد المميزات والسمات الفكرية، وعندما يستخدم الناس مهارات التفكير الناقد بصورة عامة ليتقدموا في اهتماماتهم الذاتية يُعتبرون مفكرين ناقلين فقط بشعور ضعيف أو مؤهل، وعلى الجانب الآخر إذا استخدموا المهارات الفكرية بشكل منصف واعتيادي للدخول في وجهات نظر الآخرين بطريقة ملمة بالآخرين، فإنه يمكن القول إنهم مفكرون ناقدون ذوو شعور قوي، وبالطبع فإن التطور كأشخاص ناقلين يعتبر دائماً مسألة نسبية لأنه لا يمكن أن يصل أي شخص إلى مرحلة "المفكر المثالي". انظر التفكير الناقد والمفكر الناقد والسمات الفكرية والمفكرين الناقلين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقلين ذوي الشعور الضعيف.

**المجتمع الناقد:** هو المجتمع الذي يرفع بشكل منهجي التفكير الناقد وبناء عليه فبشكل منهجي يدعم طرح الأسئلة التأملية والاستقلال الفكري والمعارضة المنطقية، ولكي يبني الشخص فكرة عامة عن المجتمع الناقد يجب أن يتخيل المجتمع الذي يتجسد فيه الفكر الناقد المستقل في الحياة اليومية الملموسة للأفراد، وقد قام ويليام جراهام سومنر - عالم شهير في علوم الإنسان - بصياغة الفكرة عندما قال: "إن العادة الناقدة للفكر إذا غلبت على المجتمع فسوف تنتشر في جميع عاداته لأنها طريقة لتبني مشكلات الحياة، والأشخاص المتعلمون في هذا المجتمع لن يتم دهمهم بالمدعين ذوي الأرجل الخشبية، ولن ينخدعوا بالخطابة الجياشة بالعواطف، فعندهم تروفي تصديق ما يسمعون، فقد يبقون الأشياء على أنها ممكنة أو محتملة في كل المستويات بدون يقين وبدون عناء، فينتظرون الأدلة ويفكرون فيها ملياً، ولا يتأثرون بالتأكيدات أو الثقة بالأشياء التي تم تقديم تأكيدات عليها في جانب أو في آخر، ويمكنهم مقاومة جميع الطعون على التحيزات المحببة لهم وجميع أنواع التملقات، فتعلم القدرة على النقد هو التعلم



الوحيد الذي يمكن القول عنه إنه تعلّم يصنع المواطنين الصالحين. (مأخوذ عن كتاب Folkways, 1906).<sup>٢</sup>

وحتى تنتشر العادات الناقدة للفكر في مجتمعنا (الذي من المحتمل أن يحتاج إلى عقود في المستقبل)، يجب أن يكون هناك ميل لإنشاء مدارس مثل المؤسسات الاجتماعية لنقل الرؤية العالمية المنتشرة بشكل غير ناقد وينقلها مثل الواقع وليس كصورة للواقع، ويستلزم تعلّم التفكير الناقد أن تصبح المدارس وحجرات الدارسة عالمًا مصغرًا للمجتمع الناقد، ولا توجد في الوقت الحالي مجتمعات ناقدة على نطاق واسع، حيث تتطور المجتمعات الناقدة الآن وفقًا لوجود الشروط الآتية:

- النظر إلى التفكير الناقد على أنه أساسي للحياة المنطقية والعادلة.
  - تعليم التفكير الناقد بشكل اعتيادي ودعمه بشكل متماسك.
  - اعتبار إشكاليات التفكير أمرًا يجب الاهتمام به بشكل ملزم.
  - عدم التشجيع المنهجي لانغلاق الأفق وتشجيع انفتاح الأفق.
  - اعتبار التكامل الفكري والتواضع الفكري والتعاطف الفكري والثقة بالمنطق والشجاعة الفكرية قيمًا اجتماعية.
  - اعتبار التفكير الأناني والاجتماعي مصدر قلق للحياة الاجتماعية.
  - تعليم الأطفال بشكل اعتيادي أن حقوق الآخرين واحتياجاتهم مساوية لحقوقنا الذاتية.
  - تشجيع النظرة العالمية متعددة الثقافات.
  - تشجيع الناس على التفكير في أنفسهم وعدم تشجيعهم قبول تفكير الآخرين وسلوكهم دون نقد.
  - الدراسة بشكل اعتيادي وتقليل التفكير غير العقلاني.
  - قيام الناس بإضفاء الذاتية على المقاييس الفكرية الشاملة.
- انظر المزايا الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي.

---

Sumner, W. (1940). *Folkways: a study of the sociological importance of 2 usages, manners, customs, mores, and morals*. New York: Ginn and Co.  
 ((original work published in 1906

**المفكر الناقد:** انظر أولاً التفكير الناقد، والمفكرون الناقدون هم أشخاص يحاولون باستمرار أن يعيشوا بعقلانية وإنصاف وتأمل للنفس، وتاماً يدرك المفكرون الناقدون الطبيعة التي يحتمل أن تكن معيبة للتفكير البشري (إذا تركت بدون فحص)، ويكافحون من أجل تقليل قوة ميولهم نحو الذات أو المجموعة التي ينتمون إليها، ويستخدمون الأدوات الفكرية التي يقدمها التفكير الناقد لتحليل التفكير وتقييمه وتحسينه، ويعملون بجد لتنمية المميزات الفكرية: التكامل الفكري والتواضع الفكري والأدب الفكري والتعاطف الفكري والشعور الفكري بالعدل والثقة بالمنطق، ويدركون أنه لا يهم مدى مهارتهم كمفكرين، ويستطيعون بشكل دائم تحسين قدراتهم الاستنتاجية، ويعترفون بأنهم سيقعون في أي وقت فريسة لأخطاء في الاستنتاج المنطقي واللاعقلانية البشرية والمجاملات والتحيزات والتحريفات وقبول المبادئ الاجتماعية بدون انتقادها وكذلك الاهتمامات الذاتية والراسخة، ويكافحون من أجل المساهمة في مجتمع أكثر ثقافة وعقلانية بأية طريقة يستطيعون، كما يكافحون للأخذ في الاعتبار الحقوق والاحتياجات المتعلقة بالآخرين، والدرجة التي يمكن أن يوصف بها أي شخص كـ "مفكر ناقد" تعتمد على مهارات التفكير الناقد وقدراته وسماته التي يظهرها الشخص بشكل يومي، فلا يوجد "مفكر ناقد" بمعنى "المفكر المثالي" أو "المفكر المتقن" ولن يكون. انظر التفكير الناقد ومراحل التفكير الناقد والميل نحو الذات والميل نحو المجموعة التي ينتمي إليها الشخص.

**التفكير الناقد:** إن المفهوم الأساسي للتفكير الناقد بسيط وبديهي، فجميع البشر يفكرون وطبيعتنا أن نفعل ذلك، ولكن كثيراً من تفكيرنا المتروك لذاته تفكير متحيز ومحرف أو غير منصف بالكلية، ولسوء الحظ نجد أن التفكير الزائف مكلف سواء في المال أو في نوعية الحياة، حيث يبدأ التفكير الناقد ثم بعد ذلك نبدأ في التفكير في تفكيرنا بهدف أننا نريد تحسينه، وخلف هذا التصور الأساسي يوجد العديد من الطرق للبدء في شرح التفكير الناقد وإليك بعض الأمثلة:

- فن تحليل التفكير وتقييمه بهدف تحسينه.
- التفكير المنضبط والموجه للذات الذي يقابل المقاييس الفكرية المناسبة من خلال نمط أو مجال خاص للتفكير.

- التفكير الذي يعرض بشكل شائع المهارات الفكرية والقدرات الفكرية والسمات الفكرية.
- التفكير في طريقة تفكيرك بينما تفكر من أجل تحسين تفكيرك بجعله أكثر وضوحًا وأكثر دقة وأكثر عقلانية وهكذا.
- التفكير المنضبط ذاتيًا والموجه ذاتيًا وهو التفكير الذي يحاول أن يستنتج على أعلى مستوى من الجودة بطريقة منصفة.

وخلال فهم التفكير الناقد من المفيد أن تعلم أنه موجود بأشكال ومظاهر عديدة، فعلى سبيل المثال معظم التفكير الناقد تفكير ذو بعد واحد وبعض منه شامل، كما أن معظم التفكير الناقد تفكير سفسطائي وبعضه سقراطي، وبعض التفكير ضمني وبعضه الآخر صريح، وفي النهاية بعض التفكير منهجي وموحد وبعضه عرضي أو تلقائي. انظر الشخص الناقد والمفكر الناقد والمجتمع الناقد والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.

**النقدية:** أي من الأشكال المتعددة لكون الشخص بارعًا في النقد مثل إصدار أحكام وتقييم الأعمال الأدبية أو الفنية، أو تقييم شيء ما بمهارة وقدرة وتعلم فن أو مبادئ تفكير أعلى أو فحص النصوص والمستندات العلمية أو التي كتبها العلماء، وكلمة "النقدية" تختلف عن كلمة "الإبداع"، حيث تبرز فن التقييم أو الحكم والحالة التي يكون فيها الشخص دقيقًا أو منضبطًا أو عميقًا، وتتطوي على الحكمة والفطنة وتجسيد المقاييس والمعايير الفكرية. انظر الناقد والتفكير الناقد والمقاييس الفكرية.

**آليات الدفاع:** هي عملية خداع ذاتي يستخدمها العقل البشري لتجنب التعامل مع الأفكار والمعتقدات والمواقف المؤلمة وغير المقبولة، ويشترك العقل البشري في عمليات غير واعية يتم تحفيزها بشكل متمركز حول الذات، وهذا يؤثر بشكل قوي على سلوكنا، فندما نعمل بشكل أناني فإننا نسعى إلى الحصول على ما نريد، ونرى العالم من منظور ذاتي ضيق، ونرى أنفسنا منقادين من خلال البواعث العقلية النقية، وبناء عليه فنتنكر من بواعثنا الأنانية، ويستلزم هذا التنكر خداع الذات، ويتحقق هذا الخداع الذاتي ومن خلال استخدام آليات الدفاع يستطيع العقل تجنب الإدراك الشعوري للمشاعر السلبية مثل الشعور بالذنب والألم والقلق وهكذا، ويتم

استخدام مصطلح "آليات الدفاع" بشكل عام في النظرية النفسية لفرويد ليشير إلى الإستراتيجيات النفسية التي يستخدمها العقل غير الواعي للتغلب على الواقع والمحافظة على صورة إيجابية للنفس، ونظرية آليات الدفاع نظرية معقدة مع اقتراح بعض الباحثين النظريين أن آليات الدفاع يمكن أن تكون في بعض الأحيان صحية (وخاصة في الطفولة)، ومع ذلك فعندما تعمل هذه الآليات في عقل البالغ الطبيعي يضعون عوائق مهمة للمعقولية وخلق المجتمعات الناقدة، ويشترك جميع البشر في خداع الذات ومع ذلك يكافح المفكرون الناقدون بتماسك من أجل العمل بنية طيبة لتقليل نزعاتهم لخداع الذات ولفهم هذه النزعات والعمل على تقليل تكرارهم وقوتهم، ومن آليات الدفاع الشائعة الإنكار والتماهي والإسقاط والكبت والتبرير (العقلنة) والتكرار والتصعيد والتفكير المبني على الرغبة. انظر الإنكار والعقلنة.

الإنكار: عندما يرفض شخص الإيمان أدلة أو حقائق لا تقبل الجدل لكي يحافظ على صورة الذات المحببة أو مجموعة من المعتقدات المحببة، والإنكار إحدى أكثر آليات الدفاع المستخدمة شيوعاً، وجميع البشر ينكرون ما لا يستطيعون مواجهته مثل بعض الحقائق المزعجة عن أنفسهم وعن الآخرين، فمثلاً لاعب كرة السلة قد ينكر وجود أية عيوب في لعبته لكي يحافظ على صورة نفسه كما هو ماهر بشكل عالٍ في لعبة السلة، وقد ينكر الشخص الوطني إزاء دليل الحل الاعتراف بأن بلده تنتهك حقوق الانسان أو تتصرف بظلم. انظر آليات الدفاع.

الرغبة: هي التمني أو الإرادة أو التلهف تجاه شيء ما، والرغبات المتزاوجة مع الانفعالات، والمشاعر تتضمن البعد التأثيري للعقل البشري والبعد الآخر هو الإدراك أو التفكير، ويقوم المفكرون الناقدون بملاحقة الرغبات التي تسهم في سرور الشخص وإنجازه (بدون انتهاك حقوق الآخرين)، ويقوم المفكرون الناقدون بفحص رغباتهم للتأكد أنها منطقية ومتناسكة مع بعضها بعضاً. انظر العقل البشري والانفعال والتفكير.

الهيمنة الأنانية: هي الرغبة الأنانية للسعي وراء ما يريده الشخص من خلال الاستخدام غير المنطقي للقوة المباشرة على الأشخاص أو تخويفهم (أو أي من المخلوقات الحساسة)، والهيمنة الأنانية على الآخرين يمكن أن تتضمن السلوك المزعج أو الديكتاتوري أو المستبد أو المتمتر (مثل الزوج المؤذي جسدياً)، وعلى

الجانب الآخر فقد يتضمن رسائل رقيقة وسلوكًا يتضمن استخدام السيطرة أو القوة "إذا كان ضروريًا" (مثل المشرف الذي يذكر المرءوس من خلال التلميح الهادئ أن عمله أو عملها مشروط بالطاعة من غير جدال)، والسلوك غير العقلاني في الغالب عبارة عن مجموعة من أفعال الانقياد والهيمنة، فعلى سبيل المثال في المجتمع الفاشي يكون كل شخص خاضعًا (فيما عدا الديكتاتور) للشخص الذي أعلى منه وسيطر على كل من هو أدنى منه. انظر *الخضوع الأناني والأنانية*.

**الخضوع الأناني:** هو الميل غير العقلاني تجاه الانضمام النفسي إلى الأقوياء وخدمتهم ليحصل المرء على ما يريد، ومن الطبيعي أن يهتم البشر بمصالحهم وأن يكون لديهم الباعث لإشباع رغباتهم، ففي عالم من القوة والتأثير النفسي يتعلم الناس عمومًا أن ينجحوا في أسلوبين؛ أن يقهروا أو يخوفوا نفسيًا (بمهارة أو بوضوح) من يقفون في طريقهم (من خلال الهيمنة الأنانية) أو بدلاً من ذلك ينضمون نفسيًا إلى الأقوياء وخدمونهم لكي بعد ذلك (١) يعطوهم الإحساس بالأهمية الذاتية، (٢) يحموهم و (٣) ويتقاسموا معهم بعض المنافع والنجاحات. ويستخدم غير العقلانيين كلتا الطريقتين ولكن ليس بالمساحة نفسها، وعندما يخضع الناس إلى من هم أقوى منهم فهم يمارسون ما يمكن تسميته "بالخضوع الأناني" وهؤلاء الذين يستخدمون القوة والسيطرة الصريحتين فإنهم يمارسون ما يمكن تسميته "السيطرة الأنانية"، وكلا هذين النوعين من السلوك يمكن رؤيتهما علنًا في مثل علاقة نجوم موسيقى الروك أو نجوم الرياضة بمعجبيهم، وأغلب الجماعات الاجتماعية لها "نظام هجومي" داخلي لبعض من هؤلاء الذين يلعبون دور القائد وكثيرًا من الذين يلعبون دور التابع، أما الشخص العقلاني المنصف فلا يسعى إلى السيطرة أو الخدمة العمياء لشخص آخر يهيمن، وعكس ذلك هو الهيمنة الأنانية. انظر *الأنانية*.

**الأنانية:** هي الميل إلى رؤية كل شيء فيما يتعلق بالذات لتشويش الإدراك الفوري (لما تبدو عليه الأشياء) مع الواقع ولكي يكون متمركزًا حول الذات أو اعتبار النفس هي فقط أهم ما يجب اهتمام الشخص به (أنانية) أو أن تحرف "الحقيقة" لكي تبقى على وجهة نظرك الخاصة أو إدراكك الخاص، كما أن رغبات الشخص وقيمه ومعتقداته (التي تبدو صحيحة بديهيًا للنفس أو تفوق رغبات الآخرين وقيمهم

ومعتقداتهم) يتم استخدامها بطريقة غير ناقدة وفقاً لمعيار لا شعوري لكثير من الأحكام والتجارب، والأنانية أحد العوائق الأساسية للتفكير الناقد، وبينما يتعلم المرء التفكير بطريقة ناقدة بإحساس قوي فإنه يتعلم أن يصبح أكثر عقلانية أو أقل أنانية. انظر الهيمنة الأنانية والخضوع الأناني وآليات الدفاع والطبيعة البشرية والتمركز حول اهتمامات الجماعة والفكر اللاشعوري والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي.

**عوامل التفكير المنطقي:** إن أجزاء التفكير تعتبر جزءاً لا يتجزأ أو شيئاً مفترضاً مسبقاً من التفكير المنطقي، وتضم هذه الأجزاء الغرض والسؤال والمعلومات والاستدلالات والافتراضات والمفاهيم والآثار ووجهة النظر، ويمكن تسميتها "أجزاء التفكير" و"عوامل الفكر" و"هياكل الفكر"، وكل التفكير المنطقي يضم مجموعة من العوامل يمكن رصد كل منها للمشكلات المحتملة، وبعبارة أخرى فعندما نفكر فإننا نفكر لغرض خلال وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى آثار ونتائج، ونستخدم المفاهيم والأفكار والنظريات لتفسير البيانات وحل المشكلات وتقرير القضايا، ويقوم المفكرون الناقدون بتطوير مهارات تحديد هذه العوامل وتقييمها في تفكيرهم وفي تفكير الآخرين، كما أن تحليل التفكير المنطقي إلى عوامله وهياكله يمثل واحداً من ثلاث مجموعات للتفاهمات الضرورية في التفكير الناقد، ويركز الاثنان الآخران على تقييم الفكر (المقاييس الفكرية) وتطوير السمات الفكرية. انظر الغرض والسؤال والمعلومات والاستدلال والمفهوم والافتراض والأثر ووجهة النظر والمقاييس الفكرية والسمات الفكرية.

**الانفعال:** هو شعور يتم استثارته حتى نقطة الوعي، وهو في الغالب شعور قوي أو حالة من الاستثارة، وجميع انفعالاتنا تتعلق بشكل تام بأفكارنا ورغباتنا، وهذه التراكيب العقلية الثلاثة الشاملة للأفكار والمشاعر والرغبات تؤثر باستمرار على بعضها بطرق متبادلة، ونمر بتجربة المشاعر السلبية، عندما نعتقد أن الأشياء لا تسير على ما يرام بالنسبة لنا، وبناء عليه ففي أية لحظة تكون أفكارنا ومشاعرنا ورغباتنا تحت تأثير إما قدراتنا العقلية أو رغباتنا غير العقلية السلبية، فعندما يكون تفكيرنا غير منطقي، أو أنانياً تتم استثارة حالات الشعور غير العقلاني أو الأناني، وعندما يحدث ذلك فإننا نثار (بما يحتمل أن يكون) من خلال غضب وخوف وغيره طفولية مما قد يسبب تقليل موضوعيتنا أو إنصافنا، وهكذا تفيدنا

الانفعالات في أنها توضح ما إذا كانت الأمور تسير لصالحنا أو ضدنا، وتوجد مجموعة من الحالات الانفعالية التي يمر بها البشر بشكل منتظم، من الحالات المرتفعة حتى الحالات الانفعالية المنخفضة، من الاستشارة والفرح والبهجة إلى الغضب والموقف الدفاعي والاكتئاب وهكذا، والشيء نفسه أو ما يشبهه يحدث عندما نمر بحالة شعورية تتصل بالأفكار والسلوكيات العقلية وغير العقلية، وقد نشعر "بالرضا" مثلاً عندما نسيطر بنجاح على شخص ما (انظر إلى السيطرة الأنانية)، أو عندما نعلم طفلاً أن يقرأ بنجاح، وقد نشعر "بالغضب" عندما يرفض شخص ما اتباع أوامرنا غير المنطقية أو عندما ندرك وجود ظلم ما في العالم، وعلى هذا فشعور الرضا أو الغضب نفسه قد يخبرنا بالقليل أو لا شيء عن نوعية التفكير الذي يؤدي إلى الشعور، وعلى أية حال فالانفعالات أو المشاعر ترتبط بشكل وثيق بالأفكار، فمثلاً الانفعالات القوية يمكن أن تمنعنا من التفكير بمنطقية وقد تسبب لنا عجزاً في التفكير والتصرف، ولأنه يوجد دائماً بعد إدراكي لانفعالاتنا فيصبح امتلاك القدرة على تحليل التفكير الذي يسبب الانفعالات أمراً أساسياً لنعيش حياة عقلانية، فمثلاً يجاهد المفكرون الناقدون ليعرفوا متى يقود التفكير المختل إلى حالات شعورية غير مناسبة أو غير مثمرة، فيستخدمون عواطفهم العقلانية (مثل الشعور بأن تكون عادلاً) ليقودوا أنفسهم إلى مشاعر مناسبة للموقف كما هو في الحقيقة، بدلاً من التفاعل الأناني لآراء تشوه الواقع، وبناءً عليه فالانفعالات والعواطف ليست غير عقلانية في ذاتها ولكنها تكون كذلك عندما ترعاها وتشجعها أفكار أنانية، فالمفكرون ذوو الشعور القوي يعيشون حياة تسيطر عليها الانفعالات العقلانية وتقل فيها المشاعر الأنانية. انظر العقل البشري والمزايا الفكرية والانفعالات غير العقلانية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي.

**الذكاء الانفعالي:** هو جعل الذكاء يؤثر على الانفعالات واستخدام التفكير المنطقي المهاري للسيطرة على الحياة الانفعالية للفرد، والفرض الأساسي الذي يكمن وراء هذه الفكرة هو أن التفكير المنطقي بطريقة عالية في الموقف المتاح سوف يؤدي إلى حالات انفعالية أكثر إرضاء من التفكير المنطوق بطريقة أقل، وتعد السيطرة على الحياة الانفعالية للفرد مقصداً أساسياً للتفكير الناقد، وفي السنوات الأخيرة اتصل مصطلح "الذكاء الانفعالي" بمجموعة كبيرة من أبحاث "المخ" تمت فيها محاولات توصيل كيمياء المخ بالوظائف العقلية لكي يتم - بعبارة

أخرى - الربط بين العمليات العصبية التي تحدث في المخ والعمليات الانفعالية الإدراكية التي تحدث في العقل. يجب أن يكون المرء حريصاً على ألا يتجاوز ما يمكن استنتاجه بعقلانية من هذا البحث، فمثلاً قد اقترح بعض الباحثين أن اللوزة (المسماة بالجزء "البدائي" من المخ) يمكن أن تتسبب في إحداث استجابة انفعالية في المواقف قبل أن يمتلك العقل الفرصة "للتفكير"، وقد تم انتقاد هذه العملية لأسباب مثل القاتل (الذي تصرف بانفعال وقتل شخصاً ما قبل أن تقوم الوظائف العقلية عالية الأوامر بتوقيفه من القيام بفعل ذلك)، وحتى الآن فكل استجابة انفعالية تتصل بتفكير من نوع ما قد يكون بسيطاً، فإذا قمت بالقفز بصوت عال فإنني أفعل ذلك لأنني أعتقد أن شيئاً ما يحتمل أن يكون خطيراً، ومرة أخرى فقد يكون التفكير بسيطاً - مستغرقاً جزءاً من الثانية - ولكنه مع ذلك يعتبر تفكيراً، وبالنسبة للشخص "المتوسط" فالسيطرة على الحياة الانفعالية له تستلزم معرفة تقنية بكيمياء المخ والجهاز العصبي، ومن خلال دراسة العقل ووظائفه (مثل التفكير والشعور والإرادة) يكون لدينا كمٌّ من المعرفة التي يمكن أن نستخدمها في تطوير الذكاء الانفعالي، فمثلاً إذا بدأنا بالمقدمة الأساسية التي تقول إن الانفعالات دائماً ما تتصل ببعض التفكير، فإنه يمكننا أن نحلل التفكير الذي يؤدي إلى انفعالاتنا والوسائل التي بها تمنعنا انفعالاتنا من التفكير العقلاني أو المعقول في المواقف المعطاة، ونستطيع أن نحلل الظروف التي تؤدي إلى الأفكار غير العقلانية والانفعالات غير العقلانية المصاحبة. انظر الانفعالات والعقل البشري والانفعالات العقلانية والانفعالات غير العقلانية.

**التفكير المنطقي الأخلاقي:** هو التفكير من خلال مشكلات أو قضايا تستلزم آثاراً لإحداث ضرر أو مساعدة للمخلوقات الحية، ورغم أن المعتقدات الشائعة على العكس تماماً من الحقيقة، فيجب أن يتم تحليل التفكير المنطقي الأخلاقي وتقييمه بالطريقة نفسها التي يتم بها أي مجال آخر من التفكير المنطقي، ويستلزم التفكير المنطقي الأخلاقي العوامل نفسها مثل كل أنواع التفكير الأخرى ويتم تقييمه أيضاً بمقاييس الوضوح نفسها والدقة والإتقان ووثاقة الصلة بالموضوع والعمق والسعة والمنطق والأهمية وهكذا، وفهم المبادئ الأخلاقية مهم للتفكير الأخلاقي السليم كما أن مبادئ فهم الرياضيات والأحياء مهم للتفكير الرياضي والبيولوجي، والتفكير الأخلاقي عندما يكون منطقياً يتم توجيهه بشكل أساسي من خلال المفاهيم الأخلاقية (مثل العدل) والمبادئ الأخلاقية (مثل الحالات التي يجب



أن يتم التعامل معها بنمط مماثل)، وكذلك المبادئ السليمة للفكر الناقد، وتعتبر المبادئ الأخلاقية دلائل للسلوك البشري وتتضمن ما يسهم في الضرر أو النفع وما يلزم الشخص بفعله وما لا يلزم بفعله، وتمكننا أيضاً المبادئ الأخلاقية من تحديد القيمة الأخلاقية للسلوك حتماً، وإذا كان هذا السلوك - بالمعنى الدقيق للكلمة - ليس التزاماً، والأسئلة الأخلاقية مثل الأسئلة في أي مجال من الفكر إما أن تتضمن إجابة واضحة أو يتم التنافس من أجل إجابات معقولة (المسائل التي تستلزم أفضل حكم)، وبينما لا يهم التفضيل الشخصي فلا معنى لقولك: "أنت تفضل أن تكون عادلاً وأنا أفضل أن أكون غير عادل"، وترتبط الأخلاق مع الأنماط الأخرى من التفكير مثل الأعراف الاجتماعية والدين والقانون، وعندما يحدث ذلك نسمح بتعريف الأخلاق من خلال القواعد والمحرمات الأخلاقية أو الأيديولوجيات الدينية أو الأحوال القانونية، فعلى سبيل المثال إذا أيدت الجماعة الدينية قتل أول مولود ذكر أو تقديم الفتيات كقرايين للآلهة وتمت التسوية بين الدين والأخلاق، فسيتم النظر إلى هذه الممارسات على أنها أفضل طريق للتصرف أو بعبارة أخرى صحيحة من الناحية الأخلاقية، وبوضوح فهذا الانهيار الأخلاقي مع أي نظام آخر من الفكر له آثار مهمة للطريقة التي نعيش بها، وكيف نعرف الصحيح من الخطأ، وما السلوكيات التي يجب أن نعاقب عليها، وما السلوكيات التي يجب أن نؤيدها أو نسمح بها. انظر المقاييس الفكرية.

الإنصاف: هو ميل متأصل للعقل يمكّن المفكر من التعامل مع جميع وجهات النظر وثيقة الصلة بقضية ما بطريقة موضوعية بدون تفضيل الآراء الشخصية أو آراء المجموعة التي ينتمي إليها الشخص، ويعني الإنصاف أن تكون واعياً للحاجة إلى التعامل مع جميع وجهات النظر المتعلقة بموضوع ما بدون الرجوع إلى مشاعر الشخص الخاصة أو المصالح الأنانية، أو المشاعر أو الاهتمامات الشخصية لصديق أو جماعة أو أمة أو أي فصيل من الجنس البشري، ويتضمن التمسك بالمقاييس الفكرية دون الرجوع إلى الحصول على تمييز خاص لفرد أو للجماعة التي ينتمي إليها، وتوجد ثلاثة أسباب رئيسية وراء نقص هذا الميل وهي الفكر الأناني الفطري والفكر الجماعي الفطري ونقص المهارات الفكرية الضرورية للتفكير المنطقي من خلال قضايا أخلاقية معقدة. انظر السمات الفكرية والمقاييس الفكرية والتفكير المنطقي الأخلاقي والأنانية والجماعية (التمركز حول اهتمامات جماعة ما).

الشعور: هو استجابة انفعالية خاصة أحياناً تتصل بالأحاسيس الجسدية، كما تتصل المشاعر والانفعالات بشكل أساسي بالأفكار، وتؤثر المشاعر على الأفكار وتؤثر الأفكار على المشاعر، فالعلاقة بينهما تبادلية، ولهذا "أشعر بالغضب عندما أعتقد أنني قد ظلمت"، وكلما أعتقد أنني قد ظلمت، كلما أشعر بالغضب"، ويستخدم المفكرون الناقدون تفكيرهم للسيطرة على مشاعرهم. انظر الانفعال والعقل البشري والذكاء الانفعالي.

الطبيعة البشرية: هي الصفات الشائعة والغرائز والقدرات والرغبات المتأصلة للكائنات البشرية، ويمتلك البشر طبيعة أساسية وأخرى ثانوية، فطبيعتنا الأساسية تكون عفوية وأنانية وعرضة لتكوين معتقد غير عقلاني، وهي الأساس لفكرنا الغريزي، ولا يحتاج الناس إلى تدريب لكي يؤمنوا بما يريدون الإيمان به: ما يخدم مصالحهم الحالية وما يحفظ إحساسهم بالراحة الذاتية والاستقامة وما يقلل إحساسهم بالتناقض وما يفترض أنهم على صواب، كما لا يحتاج البشر إلى تدريب خاص للإيمان بما يؤمن به من حولهم: ما يؤمن به آبائهم وأصدقائهم وما علمه لهم رجال الدين ومعلموهم في المدارس وما يتم تكراره في وسائل الإعلام، ولا يحتاج الناس إلى تدريب ليؤمنوا بأن من يختلف معهم مخطئون ومن المحتمل أن يكونوا غير عادلين، ولا يحتاج الناس إلى تدريب ليفترضوا أن معتقداتهم الأساسية حقيقية بشكل بديهي أو مبررة بسهولة بالأدلة، وبشكل طبيعي وعضوي يتم تحديد طبيعة الأشخاص من خلال معتقداتهم، فهم عادة يرون الاختلاف معهم على أنه هجوم شخصي عليهم، وتتدخل المواقف الدفاعية الناتجة في قدرتهم على التعاطف مع وجهة نظر الآخرين أو تبنيها، وعلى الجانب الآخر يحتاج الناس إلى تدريب شامل ومنهجي لتطوير طبيعتهم الثانوية وقدرتهم الكامنة للتصرف كأشخاص عقلانيين، كما يحتاجون إلى تدريب شامل ومنهجي ليتعرفوا على الميول التي لديهم لتكوين معتقدات غير عقلانية، ويحتاجون إلى تدريب شامل ليطوروا كراهيتهم للتناقضات الموجودة في تفكيرهم وللتطور في حب الوضوح والرغبة في البحث عن الأسباب والأدلة، ولينظروا بالعدل إلى وجهة نظر الآخرين أكثر من وجهة نظرهم الخاصة، ويحتاجون إلى تدريب شامل ليعرفوا أنهم يعيشون بطريقة استنتاجية ولا يوجد لديهم سبيل مباشر للوصول إلى الحقيقة، ومن المحتمل تماماً أن يكون لديهم إحساس داخلي غامر بصحة آرائهم. انظر الأنانية والتمركز حول المجموعة والعقلانية والذات العاقلة والمزايا الفكرية.

يتضمن/التضمينات: هي ادعاءات أو حقائق تنتج عن ادعاءات أو حقائق أخرى، وتمثل العلاقات المنطقية بين الأفكار والأشياء، ومعنى يتضمن يدل على شيء بطريقة غير مباشرة أو عن طريق التلميح أو يعني يقترح أو يعلن أو يستلزم، والتضمينات اللفظية عبارة عن أفكار وافتراضات ووجهات نظر ومعتقدات وهكذا، فالمتضمن هو المفهوم من العبارات المستخدمة في الحديث أو تبادل المعلومات والذي يعطي منطق اللغة، ونقصد بـ "تضمينات التفكير المنطقي" تلك التي تنتج من بعض أبعاد التفكير، وهو البعد الذي يقودنا التفكير إليه، وعندما نقول لشخص ما إنك "تحبه أو تحبها" فهذا يقتضي ضمناً أنك تهتم برفاهية هذا الشخص، وعندما تعد شخصاً ما فهذا يقتضي ضمناً أنك تتوي الالتزام بما يقول، وعندما تطلق على دولة أنها "ديمقراطية" فهذا يتضمن أنك تعني أن السلطة السياسية موجودة في أيدي الشعب على نطاق واسع (بدلاً من وجودها في يد الأقلية)، وإذا ادعيت أنك تؤمن بالمساواة فهذا يعني أنك تعمل لصالح المساواة السياسية والاجتماعية والاقتصادية بين الرجال والنساء، وعادة ما نختبر مصداقية الناس من خلال رؤية ما إذا كانوا يتصرفون وفقاً لما تتضمنه كلماتهم، فالمبدأ الذي يقول: "قل ما تقصده واقصد ما تقوله" مبدأ سليم للتفكير الناقد (وللتكامل الشخصي)، ومن أهم مهارات التفكير الناقد القدرة على التمييز بين ما يتضمنه التصريح أو الموقف وما قد يهمل الناس استنتاجه من التصريح أو الموقف ويحاول المفكرون الناقدون مراقبة استنتاجاتهم لكي لا يستنتجوا أكثر أو أقل مما يتضمنه السياق بالفعل، وعند التحدث يحاول المفكرون الناقدون استخدام العبارات التي تتضمن فقط ما يستطيعون تبريره بشكل شرعي، ويعلمون أنه توجد استخدامات معترف بها للكلمة تحدث تضمينات معترف بها، وبكل وضوح ودقة يتلفظ المفكرون المهرة بالتضمينات والاستنتاجات المحتملة لتفكيرهم المنطقي ويبحثون عن النتائج السلبية المحتملة مثل النتائج الإيجابية، ويستخدمون بالمثل التضمينات الإيجابية والسلبية غير المتوقعة، أما المفكرون غير المهرة فيركزون على قليل أو لا شيء من التضمينات والنتائج الخاصة بالتمسك بمنصب أو اتخاذ قرار وهم غير واضحين أو غير دقيقين في الاستنتاجات المحتملة التي يتلفظون بها ويركزون فقط على الاستنتاجات التي كانت لديهم في عقلهم في بداية التفكير المنطقي خلال قضية ما سواء كانت إيجابية أو سلبية ويندهشون عندما تكون لقراراتهم استنتاجات غير متوقعة. انظر عوامل التفكير المنطقي.

**استدلال/يستدل:** هو إجراء عقلي وتصرف فكري من خلاله يستنتج الشخص شيئاً ما في ضوء شيء آخر، أو يبدو كذلك، ويقترح الوصول إلى قرار أو رأي من خلال التفكير المنطقي من حقائق معروفة أو أدلة، وبشكل متواصل يقوم الناس بالاستدلال وفي كل مرة نعي الأشياء فتكون هناك استدلالات في العملية، فعل سبيل المثال إذا جئت لي ومعك سكين في يدك، فمن المحتمل أن أستدل على أنك تريد أن تسبب الضرر لي، وقد تكون الاستدلالات منطقية أو غير منطقية، مبررة أو غير مبررة، وعندما تكون الاستدلالات غير منطقية أو غير مبررة فيراها العقل عمومًا على أنها الطريق الصحيح للتفكير، وهذا صحيح لأن أغلب الناس يجدون صعوبة في فصل الاستدلالات من البيانات الخام في تجربتهم، ولا يعترفون أنهم يقومون بالاستدلال بشكل متواصل، ولا يعلمون أن الاستدلالات ليست مبنية فقط على المعلومات ولكن أيضًا على الافتراضات (التي تكمن في مستوى اللا شعور من التفكير)، وينتبه المفكرون الناقدون إلى استدلالاتهم ويعترفون بأنهم عندما يصلون إلى استدلال فقد يكون مبررًا أو غير مبرر، فيفصلون المعلومات من الاستدلالات، ويكون المفكرون المهرة واضحين في الاستدلالات التي يصلون إليها، ويبينون بوضوح استدلالاتهم ويصلون إلى استدلالات ناتجة عن الأدلة أو الأسباب المقدمة وعادة ما يصلون إلى استدلالات بعد تفكير عميق بدلاً من التفكير السطحي، وعادة ما يصلون إلى استدلالات أو استنتاجات معقولة، فيصلون إلى استدلالات أو استنتاجات متماسكة مع بعضها بعضًا ويفهمون الافتراضات التي تؤدي إلى الاستدلالات، ويكون المفكرون غير المهرة غير واضحين في الاستدلالات التي يصلون إليها، ولا يبينون بوضوح استدلالاتهم ويصلون إلى استدلالات لا تنتج عن الأدلة أو الأسباب المقدمة وعادة ما يصلون إلى استدلالات سطحية، وعادة ما يصلون إلى استدلالات أو استنتاجات غير معقولة، فيصلون إلى استدلالات أو استنتاجات متناقضة مع بعضها بعضًا ولا يسعون إلى الوصول إلى الافتراضات التي تؤدي إلى الاستدلالات. انظر عناصر التفكير المنطقي والتضمين والافتراض.

**المعلومات:** هي التصريحات والإحصائيات والبيانات والحقائق والرسوم البيانية المجموعة بأية طريقة سواء من خلال القراءة أو الملاحظة أو الإشاعات، ومن خلال استخدام المعلومات في تفكيرنا المنطقي، فإننا نعني استخدام مجموعة من الحقائق أو البيانات أو الخبرات لدعم استنتاجاتنا، فالمعلومة

في نفسها لا تتضمن صحة أو دقة، فيمكن أن تكون المعلومات المستخدمة في التفكير المنطقي دقيقة أو غير دقيقة وقد تكون وثيقة الصلة بالموضوع أو غير وثيقة الصلة بالموضوع، وقد يتم تقديمها بطريقة منصفة أو بطريقة تشوه ثقلها أو قيمتها، ودائمًا ما يتم تفسير المعلومات في ضوء الافتراضات التي يطرحها الشخص، وعندما يفكر شخص ما فهذا يعني أن نسأله: "علي أية معلومة أو حقيقة تبني تفكيرك المنطقي؟" حيث يعتبر الأساس المعلوماتي للتفكير المنطقي مهمًا ومصيريًا، فعلى سبيل المثال عند تقرير تدعيم العقاب الأساسي نحتاج إلى معلومات حقائقية، والمعلومات التي قد يستخدمها الشخص في دعم الرأي القائل بأن العقاب الأساسي غير مبرر قد تتضمن: "لأنه في عقوبة الإعدام التي قررتها المحكمة العليا عام ١٩٧٦ فمن بين كل سبعة أشخاص تم تنفيذ حكم الإعدام فيهم، قد وُجد سجين ينتظر التنفيذ قد ثبتت براءته وأطلق سراحه"، "فعلى الأقل قد تم إسقاط ٣٨١ حكمًا بالقتل منذ عام ١٩٦٣ لأن أعضاء النيابة العامة قد أخفوا أدلة البراءة أو قدموا أدلة يعلمون أنها غير صحيحة". وفي دراسة أجراها مكتب المحاسبة العامة بالولايات المتحدة الأمريكية تبين وجود ظلم عنصري في أحكام الإعدام.... حيث وُجد أن تنفيذ حكم الإعدام في قاتلي البيض أكثر نسبيًا من عدد الأحكام المنفذة في قاتلي السود". ومنذ عام ١٩٨٤ قد تم تنفيذ حكم الإعدام في ٣٤ من المعاقين ذهنيًا". يؤكد المفكرون المهرة الادعاء فقط عندما يوجد دليل كاف لتدعيمه، ويمكنهم توضيح المعلومات الكامنة وتقييمها وراء ادعاءاتهم، ويبحثون بنشاط عن المعلومات التي تقف ضدهم (وليست فقط التي تدعمهم) ويركزون على المعلومات المناسبة للموضوع ويتجاهلون المعلومات التي لا تتصل بموضوع القضية، ويصلون إلى الاستنتاجات وفقًا للبيانات التي تدعمها والتفكير المنطقي السليم ويصرحون بأدلتهم بشكل واضح وعادل، أما المفكرون المهرة فيؤكدون الادعاء بدون التفات للمعلومات التي تتصل بالموضوع، ولا يبينون المعلومات التي يستخدمونها في تفكيرهم المنطقي ولا يعرضونها على الأمن المنطقي، ويجمعون فقط المعلومات التي تدعم وجهة نظرهم، ولا يفرقون بحرص بين المعلومات التي تتصل بالموضوع وتلك التي لا تتصل بالموضوع، فيصلون إلى استدلالات تكمن وراء البيانات التي يدعمونها ويحرفون البيانات أو يصرحون بها بطريقة غير صحيحة. انظر عوامل التفكير المنطقي والاستدلالات والافتراضات.

الفكر/ الفكري/ الذكي: إن مصطلح "فكري" يعني استلزام الفكر أو إظهار درجة عالية من الذكاء، ومصطلح "فكر" يتضمن القدرة على التفكير أو فهم أو إدراك العلاقات والاختلافات وهكذا، ويشير إلى ذلك الجزء من العقل الذي يعلم أو يفهم، وقد يتضمن قوة الفكر والقدرة العقلية العظيمة أو درجة عالية من الذكاء، فمصطلحات "ذكي" أو "ذكاء" تتضمن امتلاك عقل نشط ومشرق ومدرك ومستدير وماهر وحكيم أو إظهاره، وعلى العموم تشير أيضاً تلك المصطلحات بشكل ضمني إلى التعلم والفهم من خلال الممارسة والقدرة على اكتساب المعلومة والاحتفاظ بها، وكذلك القدرة على الاستجابة بسرعة ونجاح في المواقف الجديدة، ويتضمنان أو يفترضان بشكل مميز استخدام قوة المنطق في حل المشكلات وتوجيه السلوك بنجاح والوصول إلى أحكام سليمة، ولأن التفكير المنطقي الماهر يوجد في قلب صنع القرار الذكي والقدرة على إصدار أحكام سليمة، وتطوير الفكر الذي يستلزم ضمناً التفكير الناقد، ومن خلال مفاهيم التفكير الناقد ومبادئه، المطبقة في السياق يمكننا تطوير قدراتنا لكي نفكر بطريقة سليمة، وقد يتم الجدل بأن رعاية الفكر وتطوير مهارات التفكير الناقد وقدراته وسماته توجد على أساس واحد والشيء نفسه، وقد قام عالم مميز من القرن التاسع عشر - وهو جون هنري نيومان - بتفصيل العلاقة بين رعاية الفكر ومبادئ التفكير الناقد وتوضيحها، ولنتأمل فقرة قصيرة من هذا الكتاب: "إن الفكر الذي انضبط حتى أتقن جميع قواه الذي يعرف والذي يعتقد أنه يعرف، والذي قد تعلّم مزج مجموعة كبيرة من الحقائق والأحداث مع القوة المرنة للعقل مثل أن الفكر لا يمكن أن يكون متحيزاً أو قاصراً أو مندفعاً أو مفقوداً، لأنه يميز النهاية في كل بداية، والأساس في كل نهاية، والقانون في كل إعاقة، والنقص في كل تأخير لأنه يعرف دائماً أين يقف وكيف ينتقل من نقطة إلى أخرى (ص. ١٠٠) <sup>٢</sup>، وبالتأكيد فقد وُلد بعض الناس ولديهم درجات عالية من "الذكاء" ولا يزال الذكاء الخام يحتاج للتطوير (من خلال الفكر الناقد)، وعادة ما تستخدم القوة الخام الفكر للضرر وليس في المصلحة، وهذا ينتج عنه تفكير ناقد بشعور ضعيف (مثل التفكير الذي يكون ماهراً ولكنه غير أخلاقي)، ومن خلال أدوات التفكير الناقد يمكننا بكفاءة رعاية الفكر وتطوير قدراتنا الفكرية ويمكننا رعاية التفكير الناقد ذي الشعور القوي (مثل التفكير الماهر والأخلاقي).

<sup>٢</sup> Newman, J. Originally published in 1852, this reference is taken from *The Idea of a University* (1996), London: Yale University Press

انظر المفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.

التغطرس الفكري: هو الميل الإنساني الأناني للإيمان بأننا نعرف أكثر مما نعمل، وأن تفكيرنا نادرًا ما يكون غير صحيح، ولا نحتاج إلى تحسين تفكيرنا ونحن في تلقٍّ لـ "الحقيقة"، ومن أهم العوائق القوية التي تقف أمام تطوير الفكر البشري الرغبة الأنانية للاعتقاد أن ما نؤمن به صحيح، وتماماً يدرك المفكرون الناقدون هذه المشكلة في الفكر البشري وهم على إلمام به في تفكيرهم الخاص، ويعملون لتطوير الميزة الفكرية للإنسانية الفكرية، وهم ملتزمون بتقليل قوة التكبر الفكري في تفكيرهم وأرجحيته، ولكنهم يعلمون أنهم سيكونون دائماً عرضة لهذا الميل. انظر الإنسانية الفكرية والميزات الفكرية.

الاستقلال الفكري: ويعني امتلاك القدرة على السيطرة المنطقية والمستقلة على معتقدات الفرد وقيمه وافتراضاته واستدلالاته، وهدف التفكير الناقد هو أن تتعلم أن تفكر لنفسك وأن تكتسب السيطرة على عمليات التفكير الخاصة بك، ولا يستلزم الاستقلال الفكري التعمد أو العناد أو العصيان، وإنما يستلزم الالتزام بتحليل المعتقدات وتقييمها على أساس المنطق والدليل، ولكي تسأل عندما يكون منطقيًا أن تسأل، وتؤمن عندما يكون منطقيًا أن تؤمن بشيء، وأن توافق عندما يكون منطقيًا الموافقة على شيء، وضد الاستقلال الفكري الامتثال الفكري. انظر المميزات الفكرية.

القياسية الفكرية: هي الالتزام بأن تتخذ الآخرين بجدية كمفكرين، وأن تعاملهم كمتساوين فكريًا، وأن تحترم آراءهم وتهتم بها، وأن تلتزم بالترغيب بدلاً من أن الترهيب، وتختلف القياسية الفكرية عن الوقاحة الفكرية التي هي المهاجمة اللفظية للآخرين ونبذهم وقولية آرائهم، وليست القياسية الفكرية هي مجرد المجاملة ولكن بدلاً من ذلك فهي الشعور بأن لكل شخص الحق في أن يتم سماع رأيه أو رأيها وأن يتم التعامل معه بأدب، وضد القياسية الفكرية الوقاحة الفكرية، ويحاول واضعو النظريات تحديد التفكير الناقد في موضوع واحد أو موضوعات قليلة، فعلى سبيل المثال عندما يبنّي التفكير الناقد على المنطق الرسمي، ينحصر التركيز على تحليل جدالات الشخصية المتمسكة بالشكليات وتقييمها، وهناك واضعو نظريات آخرون قد يضيفون مشكلات وقرارات بالإضافة

إلى الجدالات للمواضيع المحتملة، وفي أكثر أشكال التفكير الناقد صلابة يوجد عدد غير محدود من التراكيب الفكرية الممكنة التي يمكن تحليلها وتقييمها ومن بينها الافتراضات والمفاهيم والنظريات والمبادئ والمقاصد والأسئلة والتقارير والأحاديث والأدوار والفنون والخطط الهندسية والحسابات التاريخية والتوجهات لعلوم الأمراض والنظريات العلمية والمواضيع الفنية ( المنشأة من خلال الخطط البشرية ) والأيدولوجيات والكتب والمقالات والقصائد والطبخ وهكذا. انظر المميزات الفكرية.

**الشجاعة الفكرية:** هي الرغبات في مواجهة الأفكار أو المعتقدات أو وجهات النظر التي يكون لدينا ردود أفعال سلبية تجاهها والتقييم العادل لها، والرغبة للتحليل الناقد للمعتقدات التي نتمسك بها، وتتبع الشجاعة الفكرية من إدراك أن الأفكار التي نعتبرها خطيرة أو سخيفة أحياناً تكون مبررة بطريقة عقلانية ( بشكل كلي أو جزئي )، وتلك الاستنتاجات والمعتقدات التي يعتنقها من حولنا أو المغروسة في ذهننا تكون في بعض الأحيان غير صحيحة أو مضللة، ولكي نحدد لأنفسنا أيًا منها يجب ألا نقبل بشكل سلبي أو غير ناقد ما تعلمناه، وتلعب الشجاعة الفكرية دورها لأننا عندما ننظر إلى الأشياء بموضوعية سوف نرى الحقيقة في بعض الأفكار المعتبرة خطيرة وسخيفة وبعض التحريف أو الخطأ في بعض الأخطاء التي نتمسك بها جماعتنا الاجتماعية بشكل قوي، ونحتاج إلى الشجاعة لنكون صحيحين في تفكيرنا في تلك الظروف، ويعتبر فحص المعتقدات التي نعتز بها أمراً صعباً، وتكون الجزاءات بالنسبة لعدم التماثل أمراً أليماً حتى في الديمقراطيات الوهمية، وعكس الشجاعة الفكرية هو الجبن الفكري. انظر السمات الفكرية.

**الفضول الفكري:** هو الرغبة القوية للفهم العميق ولتحديد الأشياء واقتراح الفرضيات المفيدة والتفسيرات وتقييمها، لكي تتعلم وتقرر أن تكون فضولياً، والبشر فضوليون بالفطرة، والمثال على ذلك هو أن الأطفال الصغار ينبوع حقيقي من الأسئلة، ويتم تشجيع هذا الميل الفطري في المجتمعات والمدارس في الآونة الحالية. لن يتعلم الناس بطريقة جيدة أو يكتسبوا المعلومات إذا لم يتم تحفيزهم بتلك الطريقة، فالتعليم الدراسي بكل مستوياته يجب أن يشجع الفضول الفكري ويشجع الطلاب أن يسألوا ويفكروا بأنفسهم وأن يقرروا الأشياء باستخدام تفكيرهم، وبطريقة أخرى فإذا تم القضاء على الفكر والذكاء فسيقول الفضول



الفطري ويفقد الطلاب الباعث على التعلم، والخمول الفكري عكس الفضول الفكري. انظر المميزات الفكرية.

**الانضباط الفكري:** هو سمة تتعلق بالتفكير وفقاً للمقاييس الفكرية والصرامة الفكرية والعناية والدقة والتحكم الواعي، ولا يعرف المفكرون غير المنضبطين متى يتوصلون إلى استنتاجات لا مبرر لها وأفكار مربكة ويفشلون في الانتباه إلى الأدلة وثيقة الصلة بالموضوع وهكذا. إن الانضباط الفكري هو الأساس لكي تكون إنساناً ناقداً، ويتطلب الأمر انضباطاً في العقل حتى تظل مركزاً على المهمة الفكرية التي بين يديك، ولكي تنجح في وضع تقييم الدليل الذي تحتاج إليه، ولكي تحلل بشكل منهجي وتواجه الأسئلة والمشكلات وتجعل تفكيرك يتماشى مع المقاييس الفكرية مثل الوضوح والدقة والكمال والتماسك، ويتم تحقيق الانضباط الفكري ببطء وبتقدم ومن خلال القابلية للتأثر والالتزام. انظر المميزات الفكرية والمقاييس الفكرية.

**التعاطف الفكري:** هو فهم الحاجة إلى وضع النفس مكان الآخرين بشكل خيالي لكي تفهمهم بصدق، ولكي نطور التعاطف الفكري، نحتاج إلى التعرف إلى ميل الطبيعة الإنسانية للتعرف على الحقيقة مع إدراكاتنا الفورية أو معتقداتنا المتأصلة منذ وقت طويل، ويرتبط التعاطف الفكري بالقدرة على إعادة التشكيل بدقة لوجهات نظر وتفكير الآخرين وأن نستنتج من مقدمات وافتراضات وأفكار غير تلك التي تخصنا، وتستلزم تلك الميزة أن نتذكر المناسبات التي كنا فيها مخطئين رغم قناعتنا الشديدة بأننا كنا على صواب، وأن نفكر في أننا قد نكون بالطريقة نفسها مخدوعين بالحالة التي يبين أيدينا، والانغلاق الفكري نقيض التعاطف الفكري. انظر السمات الفكرية والإنصاف.

**الارتباط الفكري:** هو توجيه الاهتمام الكامل للشخص تجاه تعلم شيء ما أو فهمه، ولكي نتعلم بعمق وبفطنة يستلزم الأمر منا أن نقحم الفكر في عملية التعلم، وفي الغالب نجد أن الارتباط الفكري مفقود في عملية التعليم والتعلم، وعندما يحدث ذلك ينفر الطلاب من التعلم ويتم تعلم المحتوى بطريقة سطحية أو مؤقتة، ومعنى تشغيل الفكر هو أن تفهم كيف تتعلم بعمق وترى القيمة الكامنة في التعلم وتشق بقدرة الشخص على فهم الأشياء، وبمعنى أكثر تكاملاً فإن ذلك يتطلب

القدرة على الربط بين الأفكار القوية والمواضيع وفروع المعرفة من خلال التعايش بطريقة أكثر عقلانية وأكثر منطقية. انظر المميزات الفكرية.

التواضع الفكري: هو إدراك حدود معرفة الشخص ومن بينها الحساسية تجاه الظروف التي يحتمل فيها أن تعمل الأنانية السلبية للشخص بخداع الذات، وبحساسية تجاه التحيز والمجاملة وإدراك قصور وجهات نظر الشخص، ويبنى التواضع الفكري على إدراك الشخص أن الناس يجب ألا يدعوا أكثر مما يعرفون بالفعل وهذا لا يعني ضعف الشخصية أو الخضوع ولكنه يعني تقليل الطمع الفكري أو التباهي أو الغرور مع الإدراك الذكي لمناطق القوة أو الضعف في الأسس المنطقية لمعتقدات الفرد، وعكس التواضع الفكري هو التكبر الفكري. انظر المميزات الفكرية.

التكامل الفكري: هو إدراك الحاجة في أن تكون صادقاً في تفكيرك الخاص وأن يكون الفرد متمسكاً بالمقاييس الفكرية التي يطبقها، بأن يتمسك المرء بالمقاييس الصارمة نفسها للأدلة والبراهين التي يتمسك بها الشخص ضد خصومه، وأن يمارس الشخص ما يدافع به ضد الآخرين، وأن يعترف الشخص بمنتهى الصدق بالتناقضات والتضاربات الموجودة في تفكيره وسلوكه، وهذه السمة تتطور على أحسن وجه عند وجود جوّداعم فيه يشعر الناس بالأمان والحرية الكافيين للاعتراف بأمانة بتناقضاتهم ويستطيعون تطوير طرق واقعية في تحسينهم وتقاسمها، ويستلزم ذلك الاعتراف الصادق بالصعوبات التي تواجه المرء من أجل تحقيق التماسك بطريقة أفضل، والنفاق الفكري نقيض التكامل الفكري. انظر المميزات الفكرية.

المثابرة الفكرية: هي الرغبة والوعي بالحاجة إلى متابعة التبصرات والحقائق الفكرية رغم الصعوبات والعوائق والعوامل المثبطة، والتمسك الثابت بالمبادئ العقلية رغم التعارض غير العقلاني من الآخرين، والإحساس بالحاجة إلى الكفاح في المسائل المشوشة وغير المستقرة على مسافة ممتدة من الزمن من أجل تحقيق فهم أعمق، ويتم إضعاف مكانة هذه السمة عندما يقوم المعلمون وغيرهم بتقديم الإجابات للتلاميذ على أسئلتهم بدلاً من تشجيعهم على طرح الأسئلة ومحاولة إجابتها عن طريق أفضل تفكير منطقي لديهم، ويتم إضعاف تلك السمة عندما يستبدل المعلمون الصيغ والحلول الحسائية والطرق المختصرة بدلاً من

الفكر المستقل والحريص، وقد ضعفت تلك السمة عندما حل الحفظ محل التعلم العميق، والخمول الفكري أو الكسل هو نقيض المثابرة الفكرية. انظر المميزات الفكرية.

**المسؤولية الفكرية:** هي شعور بالالتزام تجاه تأدية واجبات الفرد في الأمور الفكرية وتطوير العقل بما يتلاءم مع قدرات الفرد، وجميع الأشخاص المسؤولين فكرياً يعترفون بأن جميع البشر ملتزمون بتحقيق مستوى أعلى من الصحة في تفكيرهم المنطقي وملتزمون بطريقة أكثر عمقاً بجمع الأدلة الكافية لدعم معتقداتهم، ويلتزم المسؤولون فكرياً بتطوير عقولهم من خلال حياتهم ومحاولة التوصل بشكل أكبر إلى المثالية العقلية. انظر المميزات الفكرية.

**الشعور الفكري بالعدل:** هو الاستعداد والشعور بالحاجة للحفاظ على جميع وجهات النظر بشكل نظامي وتقييمها بدون الإشارة إلى مشاعر الفرد الخاصة أو اهتماماته الثابتة أو المشاعر أو الاهتمامات الثابتة لأصدقاء ذلك الفرد ومجتمعه ودولته، ويتصل الشعور الفكري بالعدل بشكل أساسي بالتكامل الفكري والإنصاف. انظر السمات الفكرية.

**المقاييس الفكرية:** هي المقاييس أو المعايير الضرورية للتفكير المنطقي بمستوى عال من المهارة وللتوصل إلى قرارات سليمة، كما أن المقاييس الفكرية ضرورية لتكوين المعرفة (ضد المعتقدات غير الصحيحة) للفهم والتفكير بعقلانية ومنطقية، والمقاييس الفكرية ضرورية للتفكير الناقد، ومن المقاييس الفكرية الأساسية الوضوح والانضباط ووثاقة الصلة بالموضوع والدقة والسعة والعمق والمنطق والأهمية والتماسك والإنصاف والتكامل والمسؤولية، والمقاييس الفكرية مفترضة مسبقاً في كل مجال من مجالات الفكر البشري، وفي كل فرع وموضوع، ولتطوير عقل الشخص وضبط تفكيره باستخدام هذه المقاييس يستلزم الأمر ممارسة منتظمة ورعاية طويلة المدى، وبالطبع يعتبر تحقيق هذه المقاييس أمراً نسبياً، ويختلف في الدرجة وفقاً لنوع المجال التفكيري، فدقتك في أثناء القيام بالعمليات الحسابية ليست مثل دقتك عند كتابة قصيدة أو وصف ممارسة ما أو شرح حدث تاريخي، ويمكننا تقريباً أن نقسم المقاييس الفكرية إلى قسمين: "مقاييس فكرية صغرى ومقاييس فكرية كبرى". أما المقاييس الفكرية الصغرى

فهي تلك التي تحدد بدقة أوجه التقييم الفكري مثل هل هذا التفكير واضح؟ هل هذه المعلومات مناسبة للموضوع؟ وهل المقاصد متماسكة؟ ورغم الضرورة لتفكير منطقي مهاري فإن تلبية أحد المقاييس الفكرية الصغرى أو أكثر لا تحقق بالضرورة المهمة الفكرية الموجودة في اليد، وهذا صحيح لأن التفكير يمكن أن يكون واضحاً ولكن غير وثيق الصلة بالموضوع، ويمكن أن يكون مناسباً للموضوع ولكنه غير دقيق ويمكن أن يكون دقيقاً ولكن غير كاف وهكذا دواليك، وعندما يكون التفكير المنطقي الذي نستخدمه أحادي المنطق (الذي يركز على أمر واحد بإجراء واحد محدد) يمكن أن تكون المقاييس الفكرية الصغرى كافية، ولكن لكي تفكر جيداً في قضايا متعددة المنطق (المشكلات أو القضايا التي تستلزم التفكير من خلال وجهات نظر متصارعة) فلا نحتاج فقط للمقاييس الفكرية الصغرى بل نحتاج إلى المقاييس الفكرية الكبرى أيضاً، فالمقاييس الفكرية الكبرى مجالها أوسع ويكملوا استخدامنا المقاييس الصغرى ويوسعون فهمنا الفكري، فمثلاً عند التفكير المنطقي خلال قضية معقدة نحتاج لأن يكون تفكيرنا منطقياً أو سليماً (مقاييس فكرية مرضية أو واسعة)، ولكي يكون التفكير منطقياً أو سليماً يحتاج على أقل تقدير أن يكون واضحاً ودقيقاً ومتصلاً بالموضوع، وبناء عليه عندما تكون هناك أكثر من وجهة نظر تتعلق بالموضوع نحتاج إلى أن نكون قادرين على مقارنة التبصرات وتباينها وتكاملها من وجهات نظر مناسبة للموضوع قبل أن نتخذ موقفاً في القضية بأنفسنا، وهكذا فاستخدام المقاييس الفكرية الكبرى (مثل المسؤولية والصلابة) يساعد على توجيه التفكير المنطقي تجاه العمق والشمولية وتكامل الأفكار. انظر تعريف الوضوح والمنطقي والمعقولة والمناسب.

**المميزات/الإعدادات/السمات الفكرية:** سمات العقل والشخصية ضرورية للتصرف الصحيح والتفكير الصحيح، فإعدادات العقل والشخصية شيء ضروري للعقلانية المنصفة، كما أن السمات الفكرية هي التي تميز المفكر الناقد الذي يخدم مصلحته الذاتية وذا العقل الضيق للمفكر الناقد الباحث عن الحقيقة وذا العقل المتفتح، وتضم السمات الفكرية - على سبيل المثال ليس الحصر - الشعور الفكري بالعدل والمثابرة الفكرية والتكامل الفكري والتواضع الفكري والشجاعة الفكرية والفضول الفكري والانضباط الفكري والثقة (الفكرية) بالعقل والاستقلال الفكري، وتتمثل السمة المميزة للمفكر الناقد ذي الشعور القوي في

تجسيد هذه السمات الفكرية والالتزام العميق بها، وبالنسبة للمدى الذي يعيش به أي شخص وفقاً لهذه السمات على أساس يومي فهي مسألة تتفاوت في درجتها، ولا يوجد شخص في الواقع يصل إلى هذه المرحلة من المفكر المثالي الافتراضي، والسمات الفكرية مستقلة وكل سمة منهم تتطور فقط بالتزامن مع تطور السمات الأخرى، ويتطورون خلال سنوات من التعهد والممارسة، ولا يمكن فرضها بدونهما ويجب أن تتم رعايتهم من خلال التشجيع والمثل. انظر تعريف السمات الفكرية المذكورة سابقاً.

غير العقلاني/اللاعقلانية: هو نقص القدرة على التفكير وكل ما يتناقض مع العقل أو المنطق أو الشيء غير المنطقي أو السخيف أو الذي لا يحمل معنى، وبالنسبة للبشر فهم عقلانيون وغير عقلانيين، ولدينا ميول ذاتية أنانية وميول تجاه المجموعة وغالباً ما تقودنا إلى القيام بأشياء غير منطقية (رغم أنها تبدو لنا في وقت ما كمنطقية تماماً)، ولا نشعر تلقائياً بما هو معقول في أي موقف متاح، وفي الواقع إن المدى الذي نفكر فيه ونتصرف فيه بمنطقية يعتمد على مدى تطور كفاءتنا العقلية، ويعتمد على مدى تعلمنا ما وراء تحيزاتنا الطبيعية وما وراء وجهة نظرنا الضيقة والتي تخدم الذات لنرى ما يعطي معنى للعمل والاعتقاد في موقف معطى، والمفكرون الناقدون نشيطون في ميولهم غير المنطقية، ويجاهدون ليصبحوا أشخاصاً عاقلين ومنصفين. انظر تعريف الأنانية والتمركز حول المجموعة والعقلانية.

الانفعالات غير العقلانية: هي مشاعر مبنية على معتقدات غير عقلانية، والانفعالات عبارة عن جزء من الحياة الإنسانية، والانفعالات غير العقلانية تعكس المعتقدات غير العقلانية أو الاستجابات غير العقلانية للمواقف، ويحدثون عادة عندما تقودنا الأنانية الطبيعية للتصرف بطرق غير مثمرة أو غير منطقية، أو عندما نفشل في الحصول على طريقنا (بطريقة غير عقلانية). ويعمل المفكرون الناقدون بتماسك لكي يقللوا قوة الانفعالات غير العقلانية في حياتنا. انظر الانفعالات العقلانية والانفعالات والذكاء الانفعالي والعقل البشري.

المنطقي: هو التفكير المنطقي وفقاً لمبادئ المنطق، وهو المعقول أو المتوقع أو المبني على تصريحات سابقة أو أحداث أو شروط سابقة وهو الشيء المتماسك، وهذا المفهوم عبارة عن مقياس فكري ضروري ويمكن أن يستخدم بمعنى ضيق

نسبيًا (مثل المتسق) أو بمعنى أوسع (مثل العقلاني)، ويحاول المفكر الناقد بشكل اعتيادي أن يلبي هذا المقياس من خلال طرح أسئلة مثل: هل هذا الاستنتاج منطقي؟ هل يوجد تفسير أكثر منطقية أو عقلانية؟ هل هذا استدلال منطقي وفقًا للبيانات المتاحة لدينا؟ هل موقفنا سليم. انظر المنطقي.

**المنظور:** هو القدرة على رؤية كل البيانات المتعلقة بالموضوع في علاقة منطقية مع بعضها وبمنظرة واسعة. رؤية المعلومات والبيانات والتجارب في علاقة هادفة مع بعضها، أو هو الطريقة التي يتم بها التركيز على المواقف والمواضيع، أو هو رؤية عقلية أو احتمال أو تقييم موضوعي، ونلاحظ أنه يوجد على الأقل استخدامان بارزان لمصطلح "منظور"، أحدهما يركز على رؤية الأشياء في علاقة واضحة مع بعضها بطريقة متداخلة وتؤدي إلى رؤية واسعة (مثل قولنا: إنها شخصية يمكننا الاعتماد عليها في الوصول إلى منظور موسع" أو "في وضع الأشياء في شكل منظور أو وجهة نظر)، والاستخدام الثاني يشير إلى الرؤية العقلية الخاصة أو المنطق العقلي الذي منه يقترب الشخص من المواقف والأفكار وهكذا، وجميع التفكير ينبع من بعض المناظير أو من مجموعة من المعتقدات التي تكون منطقيًا في عقل المفكر، وهو الزاوية التي من خلالها تتشكل الخبرات والمواقف الجديدة، وعادة ما نعطي أسماء للاتجاه الذي نفكر من خلاله في الأشياء، فمثلاً قد ننظر إلى شيء ما من الناحية السياسية أو العلمية أو الشعرية أو الفلسفية، وقد ننظر إلى الشيء بتحفظ أو بتحرر أو نظرة دينية أو علمانية، وقد ننظر إلى الشيء من منظور ثقافي أو مالي أو كليهما، وعندما نفهم الطريقة التي يعالج بها الناس مسألة أو موضوعًا ما (منظورهم الشامل) نستطيع أن نحسن فهمنا لمنطق تفكيرهم ككل منظم، ونستطيع أيضًا أن نفهم وجهة نظرهم. انظر وجهة النظر والرؤية العالمية.

**وجهة النظر:** هي المكان الدقيق الذي من خلاله ترى شيئًا ما، وهو موضع عقلي تظهر من خلاله الأشياء، أي كيف تنظر إلى الأشياء وكيف تراها، والتفكير البشري عبارة عن تفكير ترابطي وانتقائي، ومن المستحيل أن تفهم أي شخص أو حدث أو ظاهرة من كل نقطة ممكنة في وقت واحد، وعادة ما نتحكم مقاصدنا في الطريقة التي نرى بها الأشياء، ويستلزم التفكير الناقد أن نأخذ ذلك في الاعتبار عند تحليل التفكير وتقييمه، وليس أن نقول إن الفكر البشري عاجز عن الوصول إلى الحقيقة والموضوعية ولكن أن نقول إن الحقيقة والموضوعية والتبصر أشياء

محدودة أو جزئية وليست كلية ومطلقة، يجب أن نفكر منطقياً من خلال وجهة نظر ثم نعني حتماً أن يكون لتفكيرنا وجهة محددة أو تركيز محدد، بأن يركز تفكيرنا على شيء ما من زاوية ما، وأن تتجسد وجهة نظرنا في منظورنا ولكن مصطلح "منظور" يستخدم عادة بمعنى أشمل، فقد ننظر إلى المرشح الرئاسي من منظور "ليبرالي" ولكن وجهة النظر التي من خلالها نرى المرشح تميل إلى أن نكون أكثر تحديداً مثل رؤية هذا المرشح كمنتك لمبادئ الحزب الليبرالي (فهكذا "النظر إلى" هذا المرشح و"رؤيته أو رؤيتها" بالطريقة التالية...)، ويعي المفكرون المهرة أن للناس وجهات نظر مختلفة خاصة في القضايا الجدالية، وبشكل متماسك ينطقون بوجهات نظر أخرى ومنطقاً من خلال تلك الوجهات النظرية ليفهموهم بطريقة كافية ويبحثوا عن وجهات نظر أخرى (خاصة عندما تكون هناك قضية واحدة يؤمنون بها بحماس) ويقتصرون على تفكيرهم أحادي المنطق في المشكلات التي تبدو بوضوح أحادية المنطق، ويعرفون متى يحتمل أن يكونوا متحيزين ويعالجون المشكلات والقضايا برؤية غنية ووجهة نظر موسعة على نحو مناسب، أما المفكرون غير المهرة فلا يؤمنون بوجهات النظر المنطقية البديلة ولا يرون القضايا من وجهة نظر تختلف عن وجهة نظرهم، ولا يستطيعون التفكير بتعاطف من وجهات نظر مختلفة، وأحياناً يمكنهم إعطاء وجهات نظر أخرى عندما لا تكون القضية مشحونة انفعالياً، ولا يستطيعون أن يفعلوا ذلك في القضايا التي يشعرون بها بقوة، ويرتبطون من القضايا متعددة المنطق وأحادية المنطق، ويصرون على أنه يوجد إطار واحد للمعلومات من خلاله يجب أن تتقرر المسألة متعددة المنطق ولا يدركون تحيزاتهم، ويفكرون من خلال وجهات نظر ضيقة أو سطحية. انظر المنظور والرؤية العالمية وعناصر التفكير المنطقي.

الدقة: هي الطريقة التي تكون لك بها مقياس محدد ومؤكد ودقيق ومفصل، والدقة عبارة عن مقياس فكري أساسي ولها معنيان بارزان: أن تكون مضبوطاً للمستوى الضروري للتفاصيل أو دقة الطريقة التي تقيس بها، وفي كل تفكير منطقي، قد يكون التفكير دقيقاً، هذا مفصل وليس دقيقاً كما في الواقع، فعلى سبيل المثال قد تقول إن الشخص العادي يحتاج إلى ما بين ٩٨٧٦، ٣٥٦٤٥٣ سعراً حرارياً كل يوم، وتكون دقيقاً بشدة فيما يتعلق بعدد السعرات الحرارية التي تحتاج إليها، ولكن رغم الضبط (الدقة في المعنى الأول) فلن تكون هذه الإجابة صحيحة

(دقيقة في المعنى الثاني)، ويميل الضبط إلى لعب دور في الدقة حيث يكون التركيز على القياس الحسابي، وتكون الدقة مهمة عندما تكون التفاصيل ضرورية للتفكير المنطقي في مشكلة أو قضية، والقضية أو المشكلة أو المسألة هي التي تقوم بتحديد مستوى الدقة الذي نحتاج إليه. انظر الضبط والمقاييس الفكرية.

**الغرض:** هو الغاية والهدف والمقصد أو الشيء الذي يأمل الشخص إنجازه، ولكل تفكير منطقي غرض، وبعبارة أخرى عندما يفكر البشر في العالم لا يفعلون ذلك بطريقة عشوائية ولكن يفعلون ذلك وفقاً لأهداف ورغبات واحتياجات وقيم، فتفكيرنا جزء لا يتجزأ من نظام نمطي للتصرف في العالم ونقوم بالعمل في أشكال بسيطة ببعض النهايات، ولكي نفهم تفكير شخص ما - ومن ضمن ذلك تفكيرنا - فيجب أن نفهم الوظائف التي يؤديها وعن أي شيء وما الاتجاه الذي يتحرك فيه وما النهايات التي يعنيها، كما أن رفع الأهداف والرغبات البشرية إلى مستوى الإدراك البشري يعد مرحلة مهمة في التفكير الناقد، وبناء عليه يتخذ المفكرون الناقدون وقتاً لتقرير غرضهم بوضوح، ويميزونه من الأغراض المتعلقة به، ويذكرون أنفسهم بغرضهم ليحددوا ما إذا كانوا انحرفوا عنه أم لا، ويتبنون الأغراض والأهداف الواقعية، ويختارون الأهداف والأغراض المهمة، ويختارون الأهداف والأغراض التي تتناسب مع بعضها، ويترنحون بين الأغراض المختلفة وأحياناً المتناقضة، وبناء عليه يفقدون المسار الذي يوصلهم إلى غرضهم أو هدفهم الأساسي، ويتبنون أغراضاً غير واقعية ويضعون أهدافاً غير واقعية ويتبنون أغراضاً وأهدافاً غير مهمة كما لو كانت مهمة، وبدون قصد ينفون أغراضهم الخاصة ويفشلون في مراقبة تفكيرهم للأهداف المتضاربة، ويفشلون في ضبط تفكيرهم وفقاً لغرضهم، ويختارون أغراضاً تخدم ذاتهم على حساب حاجاتهم ورغباتهم. انظر عوامل التفكير المنطقي.

**السؤال:** هو مشكلة أو أمر ما مفتوح للنقاش أو الاستفسار وفي بعض الأحيان نسأل سعيًا وراء التعلم أو اكتساب المعرفة، ويعرف البشر ما يريدون بالطبيعة، وتتكامل مع أغراضنا الأسئلة التي ترشد تفكيرنا إلى تأدية تلك الأغراض، والسؤال المطروح في قضيتنا يحدد المهمة الفكرية التي في أيدينا ويحدد اتجاه تفكيرنا، فمثلاً يحدد السؤال المعلومات التي نحتاج إلى إجابتها، ويوضح السؤال وجهات النظر المناسبة لإجابته، ويشير السؤال إلى التعقيدات الموجودة في القضايا



التي نواجهها (والذي نحتاج إلى التفكير فيه) ، وبناء عليه فالمفكرون الناقدون واضعون بشأن الأسئلة التي يحاولون وضعها ويستطيعون إعادة التعبير عن السؤال بطرق مختلفة ويستطيعون إقحام سؤال في أسئلة فرعية، ويميزون بشكل اعتيادي أسئلة مختلفة الأنواع، ويعرفون الأسئلة المهمة من الأسئلة عديمة الأهمية، ويميزون الأسئلة المتعلقة بالموضوع من تلك التي لا علاقة لها به، ويكون المفكرون الناقدون حساسين تجاه الافتراضات الموجودة في الأسئلة التي يسألونها، ويميزون الأسئلة التي يستطيعون إجابتها من تلك التي لا يستطيعون إجابتها، وعلى الجانب الآخر فالمفكرون الناقدون غير واضحين تجاه الأسئلة التي يسألونها، ويخلطون الأسئلة مختلفة النوعية، ويعبرون عن الأسئلة بطريقة غامضة، ويجدون من الصعب إعادة صياغة الأسئلة بوضوح، ولا يقدرّون على تحليل الأسئلة التي يسألونها، ويخلطون الأسئلة مختلفة الأنواع ولا يستطيعون تمييز الأسئلة المهمة من الأسئلة غير المهمة، ولا يميزون بين الأسئلة المتصلة بالموضوع وتلك التي لا علاقة لها به، وعادة ما يسألون أسئلة حشو ويحاولون الإجابة عن أسئلة ليسوا مؤهلين للإجابة عنها. انظر عوامل التفكير المنطقي.

**عقلاني/عقلانية:** عندما يكون الشخص منقاداً بالعقل (بدلاً من العواطف) أو يعمل وفق المنطق أو يكون متمسكاً بالمنطق أو يعتمد عليه من خلال العمل وفقاً لمبادئ التفكير المنطقي الصحيح فإنه يكون عاقلاً ويظهر قرارات جيدة ويعتبر منطقياً ووثيق الصلة بالموضوع وسليماً، وفي كل حديث يومي يوجد على الأقل ثلاثة استخدامات شائعة مختلفة لمصطلح "العقلاني" أو "العقلانية"، أولها يشير إلى القدرة العامة للشخص على التفكير الجيد، والاستخدام الثاني يشير إلى قدرة الشخص على استخدام عقله في تحقيق أغراضه (بغض النظر عما إذا كانت هذه الأغراض مبررة من الناحية الأخلاقية أم لا)، والاستخدام الثالث يشير إلى التزام الشخص بالتفكير في العمل بطرق مبررة من الناحية الفكرية والناحية الأخلاقية، وخلف هذه الاستخدامات الثلاثة تكمن هذه الفروق الثلاثة: المفكر الماهر والمفكر السفسطائي والمفكر السقراطي، وفي الاستخدام الأول نحدد فقط مهارات المفكر وفي الاستخدام الثاني نحدد المهارات المستخدمة بطريقة أنانية (مثل السفسطائيين القدماء)، وفي الاستخدام الثالث نحدد المهارات المستخدمة بإنصاف (كما كان يفعل السقراطيون)، والمفكرون الناقدون

بإحساس قوي يهتمون بتطوير قدراتهم على التفكير بمهارة بينما يحترمون حقوق الآخرين واحتياجاتهم، ويعتبرون منصفين باستخدام المهارات الفكرية. انظر السمات الفكرية والمفكرين الناقدين ذوي الشعور القوي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.

الانفعالات العقلانية (أو المشاعر العقلانية): هي البعد الفعال للتفكير المهاري والفكر الناقد، والانفعالات جزء لا يتجزأ من الحياة البشرية، وعندما نفكر يوجد دائماً انفعال ما يتصل بأفكارنا، والانفعالات العقلانية هي تلك التي تتصل بالتفكير والتصرف المعقول، وقد قام آر. إس. بيترز (١٩٧٣) <sup>٤</sup> بشرح أهمية المشاعر العقلانية كما يلي:

"يوجد على سبيل المثال كره التناقضات والتناقضات مع حب الوضوح وكره الارتباك الذي بدونه لا تحتفظ العبارات بالمعاني الثابتة والقواعد القابلة للاختبار والعبارات العامة المقررة. ولا يستطيع الشخص العاقل بدون تفسير خاص أن يعبر عن عدم الاكتراث إذا أخبره شخص ما بأن ما يقوله مريبك وغير مترابط ومحير بالتناقضات، والاستنتاج نقيض الاعتباط، وفي استثماره يتم تدعيمه بالمشاعر المناسبة التي تعتبر سلبية في الشخصية، كره اللاعقلانية والالتماس الخاص والأمر الاعتباطي، تتم إثارة الانفعال المتطور للسخط عندما تكون هناك زيادة تعسف في موقف عندما تكون اهتمامات الأشخاص وادعاءاتهم في خطر، والجانب الإيجابي في ذلك يتمثل في شعور الوضوح والاعتبار الموضوعي للادعاءات، والشخص المستعد للتفكير المنطقي يجب أن يشعر بشكل قوي أنه يجب أن يتبع الحجج ويقرر الأشياء وفقاً لما تؤدي إليه، وبقدر ما تدخل الأفكار في رأس الشخص يجب أن تكون مشوبة بالاحترام الواجب لشخص آخر قد تكون له وجهة نظر تستحق الاعتبار، والشخص الذي يتصرف بهذه الطريقة والمتأثر بتلك المشاعر هو الذي نسميه الشخص العاقل. انظر العقل البشري والانفعالات والانفعالات غير العقلانية.

النفس العاقلة: هي الشخصية والطبيعة البشرية التي تسعى للبناء على أساسها المعتقدات والتصرفات بناء على تفكير منطقي جيد وأدلة جيدة،

<sup>٤</sup> Peters, R. S. (1973). *Reason and Compassion*. London: Routledge & Kegan Paul.

وقدرة البشر على التفكير والتصرف بطريقة معقولة (على النقيض للتفكير والتصرف بطريقة أنانية)، وكل منا له نفس عاقلة وأخرى غير عاقلة وجانب منطقي وآخر غير منطقي، ورغم أن الجانب الأناني أو غير العقلاني يعمل على نحو طبيعي - بدون تشجيع - فإن التفكير الناقد يعتبر ضروريًا لتطوير الذات العاقلة للشخص، وبعبارة أخرى فإن قدراتنا العاقلة لا تقوم بتطوير أنفسها، كما أنها ليست تلقائية في العقل ولكن يجب أن نطورها بأنفسنا، ولا تميل المجتمعات الحالية إلى تشجيع الأشخاص العقلانيين، ولكن على النقيض تميل إلى تشجيع الفكر الأناني والمتمركز حول أفكار المجموعة. انظر العقلاني والمجتمع الناقد والأنانية والجماعية (التمركز حول أفكار الجماعة).

يبرر: بأن تتسبب لشخص تصرفات وآراء وهكذا للأسباب التي تبدو (من الوجه الخارجي) منطقية وصحيحة ولكنها ليست الأسباب الحقيقية (بينما تبدو الأسباب الحقيقية إما غير واعية أو أقل قبولاً أو أقل قابلية للتصديق) أو أن تجعل الشخص عقلانياً أو مرتاحاً للعقل، أو تقوم بإعمال العقل بأن تفكر بطريقة عقلانية أو مقبولة، ولتلاحظ أنه يوجد استخدامان مختلفان بوضوح لمصطلح "يبرر"، أحدهما مرادف للتفكير العقلاني أو المنطقي والآخر عبارة عن آلية دفاعية يستخدمها العقل البشري بشكل شائع لإخفاء شيء من نفس الشخص أو من الآخرين، وفي الاستخدام الثاني فمعنى يعقلن أو يبرر أن يعطي الأسباب التي تبدو "جيدة"، ولكنها ليست الأسباب الحقيقية، والتبرير بالمعنى الثاني يستخدم في المواقف التي يتبع فيها الشخص مصالحه الخاصة بينما يحاول الحفاظ على إظهار الغرض الأخلاقي العالي، فالسياسيون على سبيل المثال بعد تسلمهم تبرعات كبيرة من جماعات المصلحة الخاصة يقومون بتدعيم هذه الجماعات من خلال التصويت في الانتخابات أو تصرف الجمعية وبشكل اعتيادي يقومون بتبرير سلوكهم ويتضمن ذلك أنهم يتصرفون ببواعث عالية عندما يكون العكس صحيحاً، أما هؤلاء الذين تملكوا العبيد عادة يؤكدون أن العبودية مبررة لأن العبيد كانوا مثل الأطفال وتتم معاملتهم مثلهم، فمرة أخرى فالتبرير بالمعنى الثاني يعتبر آلية دفاع تستلزم أن يحصل الناس على ما يريدون بدون مواجهة الحقيقة القائلة إنهم يعملون وفقاً للبواعث الأنانية، والتبريرات تمكن الناس من الاحتفاظ ببواعثهم تحت مستوى الشعور، وبعدها يستطيعون النوم ليلاً بسلام بينما يتصرفون نهاراً بطريقة غير أخلاقية، ويعترف المفكرون الناقدون بالدور السيئ الذي يلعبه

التبرير أو يمكن أن يلعبه في الفكر والتصرف، ويدركون أننا جميعاً نبرر سلوكنا في أوقات ما ويجب أن نقلل تكرارها وقوتها في تفكيرنا وحياتنا. انظر آليات الدفاع.

**المنطقي أو العقلاني:** هو التمسك بالعقل والحكم السليم والمنطقي والمحكوم بالتفكير العقلاني، والمقياس الفكري الكبير المهم هو ذلك الذي يكون معقولاً، والشخص المنطقي أو العقلاني هو الشخص الذي ينتبه إلى الدليل بدون تحيز وبشكل اعتيادي يصل إلى استنتاجات منطقية سليمة يمكن الدفاع عنها، والسؤال الذي من خلاله يلاقي الشخص المقياس الفكري ليكون منطقياً هو ذلك الذي يقدم في سياق، هو ذلك المطلوب للمعقولة في سياق واحد قد يختلف من ذلك الذي يعتبر معقولاً في سياق آخر، والتصور المعقول للنشوء يختلف من الطريقة المعقولة لممارسة التنس، ولكي تلبي مقياس "المعقولة" فمن الضروري أن تلبي المقاييس الفكرية الأخرى كذلك لأن المعقولة "مقياس فكري كبير" وليست "مقياساً فكرياً صغيراً"، فمثلاً نجد أن التفسير المعقول للبيانات الخام في دراسة تستلزم استخدام الافتراضات والمفاهيم المبررة، وسيستلزم سؤالاً واضحاً في قضية ويتطلب تصوراً منطقياً للاستنتاجات وهكذا، وبناء عليه فقد نتحدث عن حدث معقول بمعنى ضيق أو شخص منطقي بمعنى أشمل، وقد يتصرف الشخص غير المنطقي في موقف ما بطريقة منطقية، وعلى أعلى المستويات يجسد الشخص المنطقي السمات الفكرية على أساس يومي. انظر المقاييس الفكرية والسمات الفكرية.

**الاستنتاج:** هو العمليات العقلية التي يقوم بها من يفكرون، أو العملية التي يتم فيها تكوين الاستنتاجات والأحكام أو الاستدلالات من الحقائق والملاحظات أو هو الأدلة والبراهين المستخدمة في العملية، ومن خلال الاستنتاج نعني إعطاء معنى لشيء ما من خلال إعطائه معنى في العقل، فعندما نسمع حفراً بالأظافر على الباب فقد نفكر ونقول: "إنه كلب"، وقد نرى سحباً مظلمة في السماء فنفكر ونقول: "يبدو أنها ستمطر"، وبعض هذه الأنشطة تحدث في مستوى اللاوعي (فمثلاً جميع الأصوات والمشاهد لي لها معنى بالنسبة لي حتى بدون رؤيتها)، وأغلب استنتاجنا غير مثير، ويميل استنتاجنا فقط للوضوح عندما يتحداه شخص ما ونضطر إلى الدفاع. لماذا تقول إن جاك ذميم؟ اعتقدت أنه لطيف إلى حد ما، ونسيطر على استنتاجنا عندما نفهم أن جميع الاستنتاجات تستلزم أجزاء مركبة

يمكن بل يجب أن يتم فحصها من أجل جودتها، وبعبارة أخرى فعندما نفكر فإننا نفكر لغرض ما من خلال وجهة نظر مبنية على افتراضات تؤدي إلى استنتاجات، ونستخدم الأفكار والمفاهيم والنظريات لتفسير البيانات والحقائق والخبرات (المعلومات) للإجابة عن أسئلة وحل المشكلات وتقرير القضايا، وعناصر التفكير المنطقي "الاستنتاج" (مثل الغرض والسؤال والمعلومات والمفاهيم والاستدلالات والافتراضات والتضمينات ووجهة النظر) تعتبر ضمنية في تفكيرنا عندما نفكر، ويدرك المفكرون الناقدون ذلك ويعملون بشكل اعتيادي لتحريك هذه الأجزاء من التفكير إلى مستوى الوعي لتقييمهم من أجل الجودة. انظر عناصر الاستنتاج.

وثيق الصلة بالموضوع: هو التعلق المباشر بالموضوع الذي بين أيدينا أو بالسؤال الموجود في القضية، ومدى التطابق مع القضايا الاجتماعية، ووثيقة الصلة بالموضوع في شكلها الشائع استخدامه عبارة عن مقياس فكري ضروري يركز على المدى الذي يحمل فيه شيء ما على شيء آخر، وعادة ما تكون للناس مشكلات التمسك بالقضية وتمييز المعلومات التي تتعلق بالمشكلة من تلك التي لا تتعلق بها، والحساسية لوثيقة الصلة بالموضوع بهذا المعنى الواسع تتطور بشكل متطور من خلال الممارسة المدروسة وهي الممارسة التي تمكن من التمييز بين البيانات وثيقة الصلة بالموضوع وتلك التي لا صلة لها بالموضوع، والتي تقيم مدى وثيقة الصلة بالموضوع وتحكم عليها، وتجادل من أجل أو ضد وثيقة صلة الحقائق المقدمة بالموضوع، والاستخدام الثاني لذلك المصطلح يشير إلى مدى إمكان تطبيق شيء ما على القضايا الاجتماعية أو مواقف الحياة، وخلال دراسة موضوع ما يسأل الطلاب عن مدى علاقة هذا الموضوع بحياتهم، ورغم أن لهم كل حق في ذلك فإنهم عادة ما يدعون أن هذا الموضوع لا صلة له بهم ببساطة لأنهم ليس لديهم الحافز لتعلمه، وبينما يقوم الطلاب بتطوير المهارات الفكرية والإنصاف فإنهم بشكل متطور يرون المزيد والمزيد من المواضيع والقضايا والمفاهيم كوثيقة الصلة للعيش بعقلانية وبشكل كامل ويفعلون ذلك بفضل تفكيرهم المستقل. انظر المقاييس الفكرية.

خداع النفس: هي رغبة البشر الأنانية الطبيعية في خداع النفس فيما يتعلق بالدوافع الحقيقية للشخص أو شخصيته أو هويته، وتلك الظاهرة شائعة بين الجنس البشري حتى يمكن تعريف النوع البشري بأنه هو "الكائن الذي يخدع

نفسه"، وجميع آليات الدفاع قد سهلتها تلك الرغبة الأنوية، ومن خلال خداع النفس يقدر البشر على تجاهل المشكلات والحقائق غير المريحة في تفكيرهم وسلوكهم، ويدعم خداع النفس كلاً من الاستقامة الذاتية والتكبر الفكري، ويمكننا من متابعة الاهتمامات الذاتية بينما نخفي دوافعنا باعتبارها غيرية ومعقولة، ومن خلال خداع النفس يستطيع البشر تبرير الأفعال والسياسات والممارسات المتسمة بأنها غير أخلاقية فاضحة، وجميع البشر يشتركون في خداع النفس ولكن ليس بالدرجة نفسها، والتغلب على خداع النفس من خلال التفكير الناقد يعتبر هدفاً أساسياً للتفكير الناقد ذي الشعور القوي. انظر الأنانية وآليات الدفاع والنفس العاقلة والميزات الفكرية.

المصلحة الأنانية: هي كل ما يدرك أنه مفيد للشخص بغض النظر عن حقوق الآخرين واحتياجاتهم، لكي تكون أنانياً فهذا يعني أنك تبحث عما ترغب في الحصول عليه بدون أدنى اعتبار للآخرين، فاهتمام الشخص بعمل ما يحقق له الرفاهية الذاتية يعتبر شيئاً ودهس حقوق الآخرين للسعي وراء الرغبات الشخصية للفرد يعتبر شيئاً آخر، والبشر بصفاتهم مخلوقات أنانية يسعون بشكل فطري وراء مصالحهم الأنانية، وبشكل متكرر نستخدم التبرير وأشكال أخرى من خداع الذات لنخفي بواعثنا الحقيقية والصفة الحقيقية لما نفعله، ولكي نتطور كمفكرين ناقدين منصفين يعني أن نعمل بنشاط لتقليل قوة الأنانية الفطرية للشخص بدون التضحية بأي من المصالح الشرعية لرفاهية الفرد والمصلحة طويلة المدى. انظر الأنانية وخداع الذات والنفس العاقلة والميزات الفكرية.

المركزية الاجتماعية: هي الاعتقاد بالتفوق المتأصل للجماعة أو الثقافة التي ينتمي إليها الشخص، والميل إلى الحكم على أشخاص آخرين أو جماعات أخرى أو ثقافات أخرى من خلال منظور الجماعة التي ينتمي إليها الشخص، وباعتبارنا حيوانات اجتماعية يميل البشر للتجمع مع بعضهم بعضاً، وفي الحقيقة يعتمد بقاء النوع البشري على عملية تربية طويلة لكي يبقى البشر في المقام الأول لأنه تم الاعتناء بهم من خلال مجموعة، وبناء عليه يتعلم الأطفال منذ عمر مبكر التفكير من خلال منطق المجموعة، وهذا شرط "لقبولهم" في المجموعة، وكجزء من عملية التنشئة الاجتماعية يقوم البشر (بشكل غير ناقد) بامتصاص أيديولوجيات المجموعة، ويبنى التمرکز الاجتماعي على الافتراض بأن الجماعة الاجتماعية التي

ينتمي إليها الفرد تفوق كل الجماعات الأخرى بشكل بديهي، وعندما ترى مجموعة أو مجتمع نفسه متفوقاً على جميع المجموعات أو المجتمعات الأخرى ويعتبر آراءه صحيحة أو معقولة أو مقبولة للتبرير، وعندما تعتبر جماعة ما أن جميع تصرفاتها مبررة تكون لديها الميل للتفكير بانغلاق عقلي، ويتم اعتبار المنشقين والمشككين خائنين ومرفوضين، وقلة من الناس تعترف بطبيعة التمرکز الجماعي الموجود في أفكارهم، ويرتبط مصطلح تفكير التمرکز الاجتماعي بمصطلح التمرکز العرقي رغم أن مصطلح المركزية العرقية يستخدم على نطاق ضيق ليشير إلى الفكر المتمركز اجتماعياً خلال جماعة عرقية. انظر الأنانية.

مراحل تطور التفكير الناقد: هي نظرية التطوير التي تركز على مراحل التقدم في مهارات التفكير الناقد والقدرات والميول وتفترض وجود باعث داخلي من جانب المفكر الناقد لكي يتطور كمفكر ناقد بعقل منصف (وفقاً لتصوير ليندا إيلدر وقد تم شرح ذلك بالتفصيل بواسطة ليندا إيلدر وريتشارد بول<sup>٥</sup>، وبشكل عام يتطور البشر في مرحلة المهارة المركبة من خلال مراحل تبدأ بمستوى مهاري منخفض وبطيء ثم تتقدم نحو مستويات أعلى من الإنجاز. وهذه هي مراحل التفكير الناقد:

المرحلة الأولى: المفكر غير المتأمل (لا تدرك المفكرة المشاكل الموجودة في تفكيرها).

المرحلة الثانية: المفكر المتحدي (تواجه المفكرة بمشاكل في تفكيرها).

المرحلة الثالثة: المفكر المبتدئ (تحاول المفكرة أن تتحسن ولكن بدون ممارسة منتظمة)

المرحلة الرابعة: المفكر الممارس (تمارس المفكرة التفكير بانتظام وتبدأ بالتقدم وفقاً لذلك).

المرحلة الخامسة: المفكر المتطور (تصبح المفكرة ملتزمة بممارسة طوال الحياة وتكون لديها سمات فكرية منفرسة بدرجة عالية).

<sup>٥</sup> انظر كتاب Elder, L. and Paul, R. (2012). *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*, 3rd ed. Boston, MA: Pearson Education.

**المرحلة السادسة: المفكر المنجز:** (تصبح السمات الفكرية طبيعة ثانية للمفكرة وبشكل اعتيادي تظهرهم خلال مجالات مهمة في حياتها (يطلق عليها رسمياً مرحلة المفكر الخبير).

وتُبنى هذه النظرية على الافتراضات التالية: ١- توجد مراحل متوقعة يمر خلالها كل شخص يتطور كمفكر ناقد، ٢- يعتمد هذا الانتقال من مرحلة إلى مرحلة تليها على مستوى ضروري من الالتزام من جانب الشخص لكي يتطور كمفكر ناقد فلا يحدث ذلك بشكل تلقائي ومن غير المرجح أن يحدث بطريقة لا شعورية، ٣- الشخص الذي يتطور في التزامه بالتفكير الناقد بشكل أكبر هو الشخص الذي ينتقل خلال مراحل تطور التفكير الناقد، ٤- هذا النكوص محتمل في التطور (وشائع بشكل فعلي). ويعتبر الأشخاص مفكرين ناقدين بالمعنى الأكمل للكلمة عندما يظهرون قدرات التفكير الناقد والميول إليه في كل الأبعاد من حياتهم أو في معظمها (كأحد الوالدين أو المواطن أو المستهلك والحبیب والصديق والمتعلم أو المحترف)، ورغم أننا نعترف بأنه يوجد العديد من الأشكال والمظاهر للتفكير الناقد فإننا نركز في هذه المراحل فقط على هؤلاء الأشخاص الذين يتطورون كمفكرين ناقدين بالمعنى القوي، ونستثني من تصورنا للمفكر الناقد (وفقاً للمراحل) هؤلاء الذين يفكرون بطريقة ناقدة فقط في بُعد واحد من حياتهم، ونفعل ذلك لأن جودة حياة الشخص تعتمد على استنتاج عالي النوعية في جميع مجالات حياة الشخص وليس ببساطة على بُعد واحد، أما الأسباب الرئيسية وراء فشل بعض الأشخاص في التطور كمفكرين ناقدين فهي: يفشلون في الاعتراف بأن التفكير المتروك لنفسه من المحتمل أن يضم بعض الخلل (لذا لا يحاولون التدخل في تفكيرهم بطريقة منهجية)، ويقعون ضحية للفكر الأناني الفطري (والميول تجاه خداع الذات) ويظلون واقعين تحت سيطرة فكر التمرکز الاجتماعي الفطري. انظر السمات الفكرية والمفكرين الناقدین ذوي الشعور القوي والأنانية والمركزية الاجتماعية.

**المفكرون الناقدون ذوو الشعور القوي:** هم المفكرون الناقدون ذوو العقول المنصفة، ويتميز المفكرون المهرة في الغالب بالصفات التالية: ١- القدرة والاتجاه في التشكيك العميق في آراء الفرد الشخصية، ٢- القدرة والاتجاه نحو إعادة التشكيل المنهجي والمبدع للتحويلات القوية لوجهات النظر والآراء التي



تخالف رأي الشخص الذاتي، ٣- القدرة والاتجاه نحو التفكير بشكل جدلي (متعدد الجوانب المنطقية) بتلك الطريقة لتحديد عندما تكون وجهة نظر الشخص في أضعف أحوالها وعندما تكون وجهة النظر المعارضة في أقوى أحوالها، ٤- والقدرة والميل الطبيعي نحو تغيير تفكير الشخص عندما يستلزم الدليل ذلك بغض النظر عن اهتمامات الشخص الثابتة أو الأنانية. وبشكل أساسي يهتم المفكرون الناقدون بالاستنتاج على أعلى مستوى من المهارة وينتبهون إلى جميع الأدلة المهمة المتاحة ويحترمون جميع وجهات النظر المتعلقة بالموضوع، ويتميز تفكيرهم وسلوكهم بسمات فكرية أو عادات عقلية، ويتجنبون التعصب الأعمى لوجهات نظرهم، ويعترفون بهيكل الافتراضات والأفكار التي تُبنى عليها وجهات نظرهم، ويدركون ضرورة وضع افتراضاتهم وأفكارهم لاختبار أقوى الاعتراضات التي يمكن أن تسوئ ضدهم، والأكثر أهمية أنهم يمكن أن يتحركوا من خلال العقل برغبتهم في هجر أفكارهم عندما تظهر أفكار أخرى وتثبت أنها أكثر منطقاً وأكثر صحة، وتعليم التفكير الناقد ذي الشعور القوي يستلزم تشجيع الطلاب على تفسير وفهم وانتقاد تحيزاتهم وتحاملاتهم العميقة واتجاهاتهم المتمركزة نحو آراء المجموعة التي ينتسبون إليها ومفاهيمهم غير الصحيحة وبهذه الطريقة يكتشفون ويعارضون اتجاهاتهم الشخصية والمجموعاتية (فقط عندما نفعل ذلك نأمل في التطور كمفكرين ناقدين)، وبشكل منتظم فالتفكير الحواري في القضايا الشخصية والمهمة يعتبر ضرورياً لتطوير التفكير الناقد ذي الشعور القوي، وإذا تم تعليم التفكير الناقد ببساطة كمهارة ذرية تتفصل عن الممارسة العاطفية للدخول في وجهات نظر هؤلاء التلاميذ الذين يخافون منها أو يعادونها، فسيجدون ببساطة وسائل إضافية لتبرير التحاملات والأفكار المسبقة أو يقنعون الناس بأن وجهة نظرهم صحيحة، وسيتحولون من مفكرين ساذجين أو عشوائيين إلى مفكرين ناقدين سفسطائيين (ليس بشعور قوي). انظر السمات الفكرية والإنصاف العقلي والمفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف.

الفكر اللا شعوري: التفكير الذي يحدث دون وعي أو أفكار أو افتراضات أو ممارسات وهكذا، تحت مستوى الإدراك ولكن له تأثيراً منطوقاً على السلوك (وعلى الأفكار الشعورية) وهي تلك الأفكار التي تحت مستوى الإدراك ولم ترتفع بسهولة إلى مستوى الشعور، تلك الأفكار التي لا ندركها والتي يجب أن نتجنب إدراكها بوضوح، ويوجد استخدامان مختلفان لهذا المصطلح يتعلقان بأغراضنا هنا، الاستخدام

الأول يتساوى مع مصطلح "الفكر اللاشعوري"، ويشير ببساطة إلى الأفكار التي في عقولنا والتي لا ندركها بصراحة في أية لحظة، ولكن لا نحتاج إلى الاختفاء منها، أما الاستخدام الثاني فيشير إلى الأفكار المكبوتة وهي الأفكار التي في عقولنا. ولا ندرك تأثيرها على أفكارنا الشعورية والتي يكون لدينا الباعث لتجنب التعرف عليها، وقد تكون هذه الخبرات مؤلمة أو غير سارة وقد تكون أنماطاً مختلفة من التفكير مثل التبرير أو الأشكال الأخرى من خداع الذات، وأغلب تفكير البشر غير شعوري، ومن الشائع تماماً أنه يتم توجيه البشر من خلال الأفكار والافتراضات والمناظير الموجودة في عقولهم، ولكن شعورهم ضعيف تجاهها، وجميع الأفكار الأنانية والمتمركزة اجتماعياً لها بُعد غير شعوري تجاههم لأن هذه الأفكار لا يمكن أن توقف ضوء النهار. وبعبارة أخرى إذا كنا نضطر لمواجهة الحقيقة التي تقول إن هذه الأفكار كانت تدور في تفكيرنا فسوف نضطر إلى التعامل معهم، وقد يستلزم ذلك منا أن نمتنع عن شيء كنا نتمسك به كثيراً، وأي من الأفكار التي لا نعبر عنها على الملأ يكون لها بُعد لا شعوري، ووفقاً للمدى التي تكون به هذه الأفكار غير شعورية في العقل تكون لدينا الفرصة لتحليلها وتقييمها، ولدينا فرصة ضئيلة لاستكشاف كيف تؤثر هذه الأفكار على سلوكنا، ويدرك المفكرون الناقدون ذلك ويعملون بشكل اعتيادي لتحريك الأفكار اللاشعورية إلى مستوى الشعور لكي نفحصهم من أجل معرفة مدى جودتهم. انظر آليات الدفاع والأنانية وخداع الذات والمركزية الاجتماعية.

المصلحة الثابتة: هي دعم التميز الشخصي وغالباً ما يكون على حساب الآخرين، ومتابعة المجموعة للأهداف الجماعية وبذل التأثير الذي يمكن المجموعة من الاستفادة وعادة ما يكون على حساب الآخرين، كما أن أحد التضمنيات الطبيعية للفكر المتمركز اجتماعياً هو مشكلة المصلحة الثابتة للجماعة، وتقع كل جماعة فريسة لهذا الميل البشري الأصلي للسعي إلى إحراز المزيد للجماعة التي ينتمي إليها الشخص على حساب الجماعات الأخرى، وعلى سبيل المثال تفعل ذلك العديد من جماعات الضغط بالكونجرس لكسب المال والنفوذ والامتياز لأنفسهم من خلال أحكام موجودة في القانون تدعم جماعاتهم بشكل خاص، كما أن مصطلح المصلحة الثابتة يتعارض بشكل تقليدي مع مصطلح المصلحة العامة، والجماعة التي تضغط على الكونجرس في المصلحة العامة لا تسعى لكسب امتياز شخصي مقابل لقلة نسبية لكن لحماية الأغلبية، فالحفاظ

على جودة الهواء يعتبر مصلحة عامة، وتصميم سيارات أرخص سعرًا من خلال استخدام مادة خام من الدرجة الثانية يعتبر مصلحة ثابتة (حيث تجلب المزيد من الأموال للمصنعين)، وقد تم استبدال مصطلح "المصلحة الثابتة" بمصطلح "المصلحة الخاصة" بواسطة هؤلاء الذين يسعون للحصول على المصالح الثابتة لأنهم لا يريدون إظهار جدول أعمالهم الحقيقي للنور، ومن خلال تطوير الفكرة تسعى جميع الجماعات ببساطة لحماية المصلحة الخاصة وتوسيعها، وتأمل هذه الجماعات في وضع مخطط أناني على قدم المساواة مع برامج المصلحة العامة. انظر المصلحة الأنانية والمركزية الاجتماعية.

المفكرون الناقدون ذوو الشعور الضعيف: هم هؤلاء الذين يستخدمون المهارات والقدرات وإلى حد ما سمات التفكير الناقد لخدمة مصالحهم الشخصية وهم مفكرون ناقدون غير أخلاقيين وغير عادلين، فيمتلك المفكرون الناقدون اللاأخلاقيون أو ذوو الشعور الضعيف الميول المنطوقة كما يلي: ١ - لا يشغلون أنفسهم - أو هؤلاء الذين يحددون معهم الأنا - بالمقاييس الفكرية نفسها التي ينشغل بها خصومهم. ٢ - لا يستنتجون من خلال وجهات النظر أو إطارات الإشارة التي لا يتفقون معها. ٣ - يميلون إلى التفكير أحادي المنطق خلال منظور واحد ضيق. ٤ - لا يقبلون بصدق - رغم أنهم قد يتبنون لفظيًا - قيم التفكير الناقد ذي العقل المنصف. ٥ - يستخدمون المهارات الفكرية بانتقاء وبطريقة خادعة للذات لتدعيم مصالحهم الذاتية وخدمتها على حساب الحقيقة. ٦ - يستخدمون مهارات التفكير الناقد لتحديد العيوب في استنتاج الآخرين ويستخدمون الحجج السفسطائية لتنفيذ حجج الآخرين قبل إعطاء الاعتبار اللازم لتلك الحجج. ٧ - بشكل اعتيادي يقومون بتبرير تفكيرهم غير العقلاني من خلال تبرير سفسطائي عال. ٨ - لهم مهارة عالية في التلاعب. والمفكرون الناقدون ذوو الشعور القوي هم عكس المفكرين الناقدين ذوي الشعور الضعيف. انظر الأنانية واللاعقلانية والتبرير.

النظرة إلى العالم: هي طريقة النظر إلى العالم وتفسيره، وتُبنى بشكل كبير على الافتراضات والتوجهات المفاهيمية. كل منا له نظام في الاعتقاد أو رؤية للعالم ومن خلالها نفسر الأحداث والمواقف والخبرات والأشخاص والطبيعة وهكذا، وتتغير تلك النظرة إلى العالم إلى حد ما عبر الزمن وفي بعض الحالات

تتحسن كلما نكبر، وهذه هي نقطة البدء للتفكير في سياقات جديدة، وبعبارة أخرى فإننا نطور نظرتنا إلى العالم عبر الزمن، ونأخذ في الاعتبار أفكار من حولنا، ونقرر الأفكار التي نقبلها من الأفكار التي نرفضها، ونحمل نظرتنا للعالم لكل موقف أو ظرف نمر به، ولهذا فلدينا نظام اعتقادي أو خريطة عقلية للأفكار والافتراضات وهكذا ومن خلالها نواجه كل شيء في العالم، وأغلبنا يكون محاصرًا من خلال نظرتنا إلى العالم، وبناء على ذلك نرى طريقتنا في التفكير على أنها الطريقة الصحيحة في التفكير وليست كطريقة ممكنة للتفكير، وأغلبنا له نظرة إلى العالم تتسم بأنها متمركزة اجتماعيًا، وتعتمد على آراء المجموعات التي تؤثر علينا وأفكارها والتي نقبلها بطريقة غير ناقدة، وعلى سبيل المثال فأغلبنا يحاصر بتوجهات قومية ووطنية وشوفينية، حيث نرى وطننا الأفضل والأكثر إشراقًا، كما نرى قيمنا وأهدافنا على أنها أفضل من جميع القيم والأهداف، وتعتبر تلك النظرة القومية جزءًا مهمًا من نظرتنا للعالم، ونادرًا ما نقوم بتحليل تلك النظرة وتقييمها. إن فكرة أن تكون مواطنًا من العالم – بأن نهتم بحقوق المواطنين واحتياجاتهم في البلاد الأخرى كما نهتم بها في بلادنا – لم تحدث لنا بينما نحن محاصرون بتوجهاتنا المتمركزة اجتماعيًا، فبجانب امتلاك النظرة الشاملة إلى العالم فإننا نضفي عليها بشكل ذاتي نظرات من تتبعهم إلى العالم، فبعض هذه النظرات يُبنى على أساس النوع البشري وبعضها على أساس اقتصادي وبعضها على أساس ثقافي وهكذا، وعلى كل الاحتمالات توجد تناقضات عديدة توجد بين هذه الآراء التابعة بدون معرفتنا، ويتحدانا التفكير الناقد أن نواجه تناقضاتنا وأن نعمل وفقًا لها حتى تتكامل أنظمتنا الاعتقادية أخلاقيًا وفكريًا، ففي أغلب المدارس اليوم لا يتم عمل إلا القليل من أجل مساعدة الطلاب على إدراك كيف ينظرون إلى العالم وكيف تحدد هذه النظرات طريقة ممارستهم وتفسيراتهم واستنتاجاتهم للأحداث والأشخاص، وبناء عليه فليس لدى معظم الطلاب أية فكرة عن كونهم لديهم نظرة للعالم وتلك النظرة يمكن أن تتشكل، وخلال تعليم التفكير الناقد بالمعنى القوي نعطي الأولوية لاكتشاف نظرتنا للعالم، ونفكر من خلال آراء الآخرين. انظر تعريف وجهة النظر والمنظور والنظرة إلى العالم والمركزية الاجتماعية.

## المراجع

لقد استخدمت المراجع التالية في صياغة العديد من التعريفات المختصرة في هذا المسرد:

- *Online Etymology Dictionary*. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: <http://dictionary.reference.com/browse>.
- *Random House Unabridged Dictionary*. Random House, Inc. 2006. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com Unabridged (v 1.1).
- *The American Heritage® Dictionary of the English Language*, Fourth Edition. Retrieved January 19, 2008, from Dictionary.com.
- *Webster's New World College Dictionary*, Fourth Edition, Wiley Publishing, 2007.
- *Webster's Revised Unabridged Dictionary*. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: <http://dictionary.reference.com/browse>.
- WordNet™ 3.0. Retrieved January 20, 2009, from Dictionary.com website: <http://dictionary.reference.com/browse>.

## الفهرس

- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| أنماط الخضوع ١٢٧                | ١                          |
| أنواع الأسئلة ٨٢، ٨٩            | آثار القرارات ٩٢           |
| أنواع السلوك ١٣٦                | أحداث الحياة ٢٤            |
| أنواع مختلفة ٤، ٥               | أخطاء الآخرين ١٤٣          |
| إثبات معتقدات ٥١                | أخطاء جسيمة ١٤٣            |
| إجابات أفضل ٨٥، ٨٦، ٨٧          | أداء التمارين ٦١           |
| إجابات غامضة ٤                  | أسئلة حقائق ٨٩             |
| إجابة بسيطة ٨٦، ٨٩              | أسئلة غامضة ٤              |
| إجابة واحدة ٨٥، ٨٦              | أسئلة قوية ٨٢              |
| إحراز مكسب ١١                   | أسئلة متلونة ٤             |
| إدراك التحريف ٢٢                | أسئلة مهمة ٨٢              |
| إدراك العلاقات ٣٥               | أشياء عقلانية ١٣٧          |
| إستراتيجيات موجهة ١٢١           | أصدقاء الشخص ٢٣            |
| إلقاء القمامة ٩٦                | أعداد العاملين ١٣١         |
| إمكانية الفهم ١٨                | أفضل سؤال ٨٣               |
| إنكار الحقيقة ١١                | أفضل طريقة ٨١، ٨٢، ٨٧، ١٠٦ |
| استخدام العقل ٢                 | أفضل وسيلة ٨٨              |
| استخدام القوة ٣١                | أفكار الآخرين ١٣           |
| استخدام الكلمات ٥، ١٠٤          | أفلام أجنبية ١٣٧           |
| استخدام اللغة ٩٢، ١٠٢           | أفلام واقعية ١٣٧           |
| استخدام المقاييس الفكرية ٣٠، ٨٧ | أكثر جدية ١٢٣              |
| استشراف الجهل ٥٠                | أنانية الآخرين ١١٢         |
| اعتراض الآخرين ٢٣               | أنظمة اعتقاد ١٤١، ١٦٧      |
| اعتقادات الشخص ٢٢               | أنظمة التفكير ١٤           |

اكتشاف المعنى الحقيقي ٦٩  
انفعالات سلبية قوية ٢٢

## ت

تأثير الهيمنة ١٢٥  
تحديد الافتراضات ٣٧  
تحديد المشكلات ١٠٩  
تحسين الجمعيات الناقدة ٣٧  
تركيز محدد ٣٦  
تساؤلات أخرى ١٨  
تصرف عقلي ١١٢  
تصريح جريء ٥١  
تطور التفكير ٢٢، ٣٤  
تغيير الرغبة ٢٦  
تفسير الأحداث ١٣٣  
تفضيل شخصي ٨٥، ٨٦  
تفكير أفضل ٩، ٣٤  
تفكير إبداعي ٨١  
تفكير الآخرين ٧٠، ٧١، ٨٨  
تفكير سطحي ٨١  
تفكير عميق ٨١  
تفكير متبصر ٨١  
تقديم أعذار ٦١  
تقرير الحقائق ١٠٥  
تمثيل الحقائق ١٠٦  
تمييز الاستدلالات ٩٨

## ث

ثقافة الشخص ٦٥، ١١١

## ج

جانب واحد ٥  
جرائم خطيرة ٨٠

جزء أساسي ١١٦  
جواز مرور ٦٤

## ح

حاجة عامة ٥٩  
حقوق الآخرين ١٤، ٢٨، ٣٠، ١١١، ١١٣،  
١٢٣، ١٨٨، ١٩١، ٢١٣، ٢١٧

## خ

خداع الذات ٢، ٨، ١١٢  
خداع النفس ٧، ٧، ٥٣، ٧١، ١٠٤، ١٢٥،  
١٢٨، ١٦٣، ١٦٤، ٢١٦، ٢١٧  
خطة أسبوعية ٣٦  
خطة مفصلة ١٢١  
خيار واحد ١٤٣

## د

دراسة التفكير ٦، ١١٦

## ر

رؤية التناقضات ٥٣  
رؤية النتائج ٢  
رؤية شاملة ٣٤  
رجال دولة ١٣٩  
رسم بياني ٣٨  
رغبات اليوم ١٢٠  
رغبة البشر ١٢٣، ٢١٦

## س

سؤال معقد ٨٦  
سبب جيد ٧٧  
سبب معقول ١٢٩  
سلوك الأشخاص ٥٣  
سلوك الزعامة ١٢٤

- سمة مميزة ٣٢  
سيارة متحركة ٩٦
- ش  
شاشة التلفاز ١٣٦  
شخص آخر ١، ٤١، ٥٠، ٥١، ٧٨، ١٢٧، ١٢٨، ١٤٤، ١٤٨  
شخص مهتم ١١٢  
شعور الرضا ٢٦  
شيء عادي ٤١
- ض  
ضابط الشرطة ٨
- ط  
طبقة أخرى ٧٠، ١٠٨  
طبيعة التبرير الذاتي ٧  
طرق أخرى ١١٣  
طريق البداية ٢  
طريقة مثالية ١٣  
طريقة واحدة ٢٥، ٨٦
- ظ  
ظاهرة شائعة ١٠٥، ١٢٨
- ع  
عادات جيدة ٣٥  
عدد الأشخاص ٨٧  
عقوبات البالغين ٨٠  
عقوبة الإعدام ٨٨، ٢٠٠  
علاقة الأبوة ٩٤  
علاقة سيئة ١٢١  
علماء الاجتماع ٣٢  
عمليات التفكير الذاتي ٢٢
- عملية طويلة المدى ٣٨  
عوامل أساسية ١٦
- ف  
فترة ممتدة ٢٣  
فرصة ممكنة ١١٣  
فكرة عامة ١٢  
فن العجز ١٢٧  
فهم التفكير ٣٢، ١٠٨، ١٩٠  
في ملاحظة المواقف ٥٥
- ق  
قبطان السفينة ١٢٤  
قدرة غريزية ٧  
قرارات مشابهة ٩٣  
قضاء عطلة ٨٧  
قضية مهمة ٨٣  
قلة أخرى ٧٧  
قنوات تليفزيونية ١٣٧
- ك  
كيمياء المخ ٢٤
- م  
مبادئ التفكير ١٣، ١٦  
متجر البقالة ٩٦  
مجتمع المفكرين ٦٧  
مجتمع واحد ٦٧  
مجموعة قومية ٦٤  
مجموعة معينة ١٨  
محاكمة الأطفال ٨٠  
مراعاة الآخر ٨٣  
مرتكب الجريمة ٨٠  
مرة واحدة ٧٠، ٧٧



- مسألة معقدة ٦  
 مسامرة الآخرين ١٢٨، ١٢٩  
 مستوي اللاوعي ١١٩  
 مشاهدة التليفزيون ١٣٦  
 مشكلات واضحة ١٢٣  
 مشكلة صعبة ٩٣  
 مشكلة معينة ٩٤  
 مصلحة الشخص ١٢٤، ١٢٥  
 مصلحة ذاتية ٧٨، ١١٣  
 مصنعا الأغذية ١٣٩  
 معتقدات الجماعة ٣٢  
 معلومات سطحية ١٣٥  
 مفاهيم سطحية ٤  
 مفكر مثالي ٨  
 مفكرون جيدون ٨  
 مفهوم التفكير النقدي ١٢  
 مفهوم قوي ١٢  
 مقاصد متناقضة ٥٩  
 مقال واحد ١٣٦  
 مقاييس دقيقة ١٤  
 مقاييس نفسية ٣٠  
 مكاتب التقارير ١٣١  
 مكسب فكري ١١  
 ملاحظة التفكير ٦  
 مميزات شخصية ٣٠  
 منتجات الإعلام ١٣٢  
 منظمة الصحة العالمية ١٣٩  
 مهاجمة التفكير ١١٦  
 مهارات التحليل ١٣٢
- موارد الأرض ١٠٥  
 مواطن الضعف ١٠٨، ١٤٣، ٥٠، ٥١  
 موقف مماثل ١١٣  
 ميل إنساني ١١١
- ن  
 ناحية أخرى ١١٥، ١٢٤، ١٧٢  
 نتائج سلبية ١٢٣  
 نزيف الحقائق ٧  
 نظرة عامة ١٣٠  
 نقطة المراقبة ٥٠، ٥٤، ٥٧، ٦٠، ٦٥، ٦٩، ٧٤  
 نمط الحياة ١٣١  
 نوع شائع ٥٥
- و  
 واسع الأفق ٧٨  
 وجهات النظر ٥، ١٣، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٤٩،  
 ٥١، ٥٧، ٧٤، ٨٢، ٨٨، ١١٣، ١٣٣، ١٩٦، ٢٠٣،  
 ٢٠٦، ٢١١، ٢٢٠، ٢٢٢  
 وجهات نظر ٢٣، ٣٠، ٣٧، ٤٩، ٥٧، ٨٢، ٨٦،  
 ٨٩، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١٣٣، ١٣٤، ١٨٧، ٢٠٥،  
 ٢٠٧، ٢١٠، ٢٢٠  
 وجهة نظر ١٦، ١٧، ١٩، ٢٢، ٥٨، ٧٨، ١٠٥،  
 ١١٢، ١١٣  
 وسائل الإعلام ٣٢، ٣٨، ٥١، ١٣١، ١٣٢،  
 ١٣٣، ١٣٧، ١٣٨، ١٥٧، ١٩٧  
 وسيلة مباشرة ٣١  
 وضع مقاييس ٥٣  
 وظيفة مختلفة ١١٩